ثالوث الشفاء

القمح المبرعم والنباتات الطبية واليوغا

ثالوث الشفاء

القمح المبرعم والنباتات الطبية واليوغا

بحث في أسرار القمح المبرعم ويخضوره ،

والنباتات الطبية والرياضة الروحية مع الرسوم

التوضيحية

إعداد وتأليف

أ . نسيب أسعد الأسعد

ثالوث الشفاء

(القمح البرعم والنباتات الطبية واليوغا)

تأليف : نسيب أسعد الأسعد

الطبعة الأولى عام ٢٠٠٣ .

عدد النسخ ١٠٠٠ نسخة .

جميع الحقوق محفوظة .

تصميم الغلاف والإخراج الفني : فيصل حفيان

يطلب الكتاب على العنوان التالي :

مؤسسة علاء الدين

للطباعة والتوزيع

دمشق – سوريا

هاتف : ٥٦١٧٠٦٠ – فاكس : ٥٦١٣٢٤١

ص . ب : ٣٠٥٩٨

الإهداء

لكل عقل يقود جسده إلى الحقيقة

لكل جسد مزق قيود المادة

لكل روح تنشد الانعتاق .. نحو المطلق ....

لامرأة وقفت معي..... وساندتني....... زوجتي خلود

لكيانٍ لي .... لون عمري بالحب كل دقيقة...

نسيب الأسعد



خطة البحث

مقدمة عامة

الفصل الأول (القمح المبرعم)

الفصل الثاني (يخضور عشبة القمح)

الفصل الثالث (النباتات والأعشاب الطبية)

الفصل الرابع (الرياضة بين الجسد والروح)

خاتمة

المراجع

الفهرس

ملحق صور ملونة لبعض النباتات والأعشاب .



مقدمة عامة

عندما أخرج الله سبحانه الإنسان من الجنة ، بخيراتها وأنعامها وخلودها ، ورحمة منه تعالى منحه نعمة ، يحافظ بها على حياته خاليةً من المرض والإرهاق والخمول، يتشبّه بها عندما كان في الجنة، منحه تلك النعمة ليتمكن هذا العبد الضعيف _ القوي من العمل والعبادة والسعي دون أي عائق، وقد جمع الخالق سبحانه كل تلك الخيرات والأنعام في نبية تحمل في معانيها القدرة على العطاء المستمر ، والخير المتضاعف أضعافاً كثيرة والخلود في الحياة . وهذه النبتة تمتلئ حبوباً لكنها تحاول الشموخ دائماً وتقمح برأسها عالياً فسميت (القمح) تخزن في داخلها الخيرات والعطاءات وتبقيها آلاف السنين ، تحنطه لأزمان قادمة ، تستخدم فيها فصارت (الحنطة) وهي تساعد الإنسان منذ القديم ، حيث كانت لقمة عيشه وغذاءه، تحسن وتبرّ إليه فكانت (البُرّ) هي ذي منحة الله سبحانه للإنسان (القمح).

القمح كلمة تعني الكثير من المعاني والدلالات ، فهي الإنتاج والدخل للمزارع ، ومصدر رزق كبير للمزارع ، ومصدر الرزق لعدد كبير من العمال على اختلاف مشاربهم، وهي رغيف الخبز ، أو كما يسميه البعض (رغيف العيش) مصدر لاستمرار حياة شعوب كثيرة ولا سيما الفقيرة منها .

وإضافة لما تقدم فإن القمح علاج فعال لكثير من الحالات المستعصية . عجز الطب قديمه وحديثه عن إيجاد علاج لها . فمع تطور الحياة (وإن أردنا الدقة تخلفها) تشوهت العادات الغذائية عند البشر ، وخاصة البلاد الغربية التي نقلت عاداتها السيئة إلينا ، من وجبات سريعة تمنع الإنسان متعة الهدوء والتأني أثناء تناول الطعام إلى المياه الغازية التي غزت بطوننا قبل جيوبنا ودمرتها ، وعطلت كل عملية هضم طبيعية فينا، إلى هرمونات تزيد الوزن ، وأخرى تنقصه وغيرها يزيد الجمال إلى ما هناك من أقاويل وأباطيل روجتها شركات تهدف إلى الربح السريع ولو على حساب صحة الناس وأجسادهم، إضافة للسير بنا وبغيرنا على طريق شائك مميت ، هو

الابتعاد بنا عن الطعام الحي (غير المطهو) الذي عرفه الإنسان منذ أقدم العصور، حتى بعد اكتشافه النار ، بقي الطعام الحي رفيقه وصديقه المخلص النافع لجسمه وعقله . فقد أثبتت الأبحاث أن أكثر من نصف سكان العالم يموتون جرّاء أمراض مزمنة ومؤلمة تعود إلى افتقار الناس إلى معرفة قوانين الطبيعة وخاصة الغذائية منها قوانين ما زالت الطيور والوحوش والحشرات تسير عليها وتضمن بها سلامتها وصحتها . لقد أثبتت دراسة حديثة أن (٩٥٪) من أمراض الإنسان تعود إلى الطعام المطهو (الميت) ، لأنه بطهو الطعام على النار نقضي على (٨٣٪) من فوائده وبروتيناته وفيتاميناته وسكرياته وخمائره ..... ولو نظرنا إلى الناس عامة في آخر ثلاثة عقود ، لوجدنا معظمهم يعانون نتيجة الطرق السيئة في التغذية ، والطعام المطهو ، يعانون من فقدان الحيوية ، والإرهاق المزمن والصداع والتشنجات العصبية والجلطات والإصابة بالسرطانات والقلق واليأس والكآبة ، إضافة إلى البهاتة في الوجوه والعيون والأصوات ، وضعف اللثة والأسنان ، مما كان يندر وقوعه للناس في العشرينات حتى الخمسينات من القرن الماضي . وقد ازدادت هذه الأعراض بعد تلوث البيئة باستعمال الأسمدة الكيميائية والمبيدات و الهرمونات مما انعكس سلبياً على صحة الناس كافة بما فيهم الحوامل والأجنة والرضع ، فصرنا نرى أطفالاً يولدون مشوّهين، أو مصابين بأمراض ما أنزل الله بها من سلطان .

إن تبني الطعام الحي (غير المطهو) الذي يمكن إنباته داخل المنزل على مدار السنة يزود الجهاز الهضمي بالأوكسجين والخمائر المفيدة ، إضافة إلى توفير أثمان الطعام الباهظة ، كمن يشتري موته بيديه . الطعام الحي يمنح الإنسان متعة في العمل . وسرعة في الشفاء من الأمراض ، وبشرة ناعمة ، وأعصاباً مرنة ولثة سليمة وأسناناً قوية ووزناً معتدلاً يبعده عما تجره السمنة من أمراض كثيرة، ولا أحسب أن ثمة علاجاً وقائياً متاحاً ، وغذاءً كاملاً قليل التكاليف ، كثير الفوائد حتى الآن، كالقمح المبرعم أو يخضوره (عصير عشبة القمح وفق شروط خاصة) وهو أي القمح بشكل عام _ غذاء كاملُ وعلاج ناجع يمكن استخدامه باستمرار للصغير والكبير لمن يقدر على ذلك ، أو لشهر أو شهرين متتالين في كل عام ولاسيما في مواسم البرد والروشحات .

والأكثـر مـن ذلـك عجبـاً ، أن القمـح المـبرعم يهيـئ الفـرص المؤاتيـة للحمـل الصـحيح، إذا تناولـه الأبـوان قبلـه بمـدة تـتراوح مـن (٢ -٣) أشـهر ، ولا سـيما إذا استطاعت الحامل الاستمرار عليه لمدة مماثلة لأشهر الحمل ، وقد وقع هذا الأمر لأكثر من أبوين في حالات سعيدة ، فكان أطفال القمح إذا صح التعبير يتمتعون بصحة جيدة ونضارة وحيوية وجمال متجاوزين في ذلك الأطفال العاديين ، ولعل أهم أسباب ذلك يعود إلى احتواء حبة القمح المبرعمة على فيتامين (**h**) الذي يعتبر عاملاً هاماً في مجال الخصوبة للرجل و المرأة على حد سواء .

فإذا رأيت قارئي الكريم _ أنك اليوم في غنىً عنه وأنت في عزّ شبابك ، فاحتفظ بهذه المعلومات المطروحة أمامك ليوم هو مقبلُ عليك لا محالة وهو (الشيخوخة) فالقمح المبرعم ويخضور القمح وإن كان لا يزيد العمر ساعة واحدة لأن العمر محدود بأمر الله تعالى ، حين قال عزّ من قائل:

((بسم الله الرحمن الرحيم ..... لا يستاخرون ساعة ولا يستقدمون ....))

إلا أن القمح يبعد عنك الشيخوخة بمظاهرها ولسنوات عديدة فاجعل أيها القارئ الكريم من نفسك طبيب نفسك ، وهذه الدعوة التي أطلقها إنما هي نتيجة تجربة شخصية ، إذ تمكنت من التخلص من كثير من الرشوح والقلق و البهاتة في الوجه ، إضافة لتخفيف الوزن عن طريق استخدام القمح المبرعم لستة أشهر متواصلة، وآمل ممن تناول القمح واستفاد أن ينصح به الآخرين وممن استخدمه بشكل خاطئ ، أو دون طريقة علمية _ كما ستمر معنا _ ألا يعزو ذلك إلى القمح عامة ، ويأخذ منه موقفاً عدائياً ، لأنه لكل غذاء أو دواء نواحٍ إيجابية وآثار سلبية ، فيجب الحذر أثناء استخدام القمح وخاصة المبرعم منه ولا يظنّن الإنسان إن الإكثار من الكمية يزيد النتائج الإيجابية . إذ ان هناك مقادير محددة تتناول وفق طريقةٍ محددةٍ أثبتتها التجارب العلمية .

ولا ننسى فضل الطبيعة علينا ، فهي الأم الرؤوم التي تحنُّ وتعطف ، والإنسان هو الابن العاق الذي يخرب ويدمر ، ويعصي قوانينها، هي تعطي الخيرات ، منها ما هو لكل كائن يدب على سطح الأرض ومنها لعامة الناس ، وفيها الألغاز والأسرار التي تمنحها اللبيب من أبنائها ، الباحث عن حقيقة فيها ، وحقيقتها فيه ، النباتات

والأعشاب موجودةٌ منذ القديم ، تغذت عليها سائر المخلوقات حتى الإنسان ولكن وبفضل عقله صار يستخرج منها بطرق سهلة أحياناً _ ومعقدة أخرى _ يستخرج أدوية عالج بها جسده ، أمانته التي أيمن عليها ، وغذاءً لذيذاً سهل الهضم وكثير الفائدة .

كما علينا أن لا ننسى دور الرياضة الروحية منها والجسدية في الحفاظ على إنسان صحيح العقل والجسد ، تلك التي خلصت الكثير من الشعوب من أمراضها ، وسارت بها نحو التقدم والرقي ،فارتفع البعض الصادق وسما ، وقارب الحقيقة المطلقة ، وبقي البعض المنافق يتخبط في حركات ل يدري أين توصله وكيف ؟

هذا الكتاب ليس الأول من نوعه ، ولا الأخير حتماً ، لكنه نتاج تجربة شخصية عشتها ، وتجارب آخرين واظبوا على الحياة لتصبح الحياة أكثر حياة ، في جو فقد فيه الإنسان إنسانيته ، وصار وحشاً بغذائه ،سلوكه ، وحتى بحبّه .

أرجو من الله أن يهديني ويهدي الآخرين كافة لما فيه مصلحتهم ونجاتهم ، قبل فوات الأجل ، وانطفاء الأمل.

والله وحده الموفق والرفيق

وهو الهدف والدليل والطريق

وهو النور والمطلق الحقيق

نسيب أسعد الأسعد

المزرعة : ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٢

الفصل الأول
(القمح المبرعم)

أنواع القمح المزروعة في سوريا

ما هو القمح المبرعم ؟

القمح الخاص للبرعمة

طريقة البرعمة

فوائد القمح المبرعم

طريقة الاستخدام

نتائج مثبتة للقمح المبرعم

مضار القمح المبرعم

نصائح وإرشادات

استدراك لا بد منه .

أنواع القمح المزروعة في سورية

يعتبر القمح السوري من أجود الأنواع المزروعة (١) مقاومة للأمراض والآفات وخاصة القمح الجبلي غير المروي والذي لا يعتمد على الأسمدة والكيماويات . والقمح السوري الربيعي يمكن تقسيمه إلى مجموعتين :

أولاً : الأقماح العالية الغَلّة :

وهي على نوعين : قاسٍ وطريٍّ :

أ ـ أنواع القمح القاسي (٢): (triticum durm)

بحوث ١	bohouth 1.
جزيرة ١٧	jazera.17
شام ١	sham 1
جوري ٦٩	joree .69
بحوث ٥	bohouth .5
أكساد ٦٥	aksad .65
شام ٣	sham . 3

ب ـ أنواع القمح الطري : (triticum aestivum)

شام ٢	sham .2
مكسيباك .	mexipak
شام ٤ .	sham .4
بحوث . ٤	bohouth .4

---

[1] أصناف القمح المزروعة واحتياجاتها ـ النشرة (٤١١) وزارة الزراعة والإصلاح الزراعي ص٨ -١٩٨٩ .

[2] أنظر الأشكال (١، ٢ ، ٣) . ص ٨ -٩

ثانياً : الأقماح المحلية والقديمة : (local wheat)

هناك مجموعة من الأقماح المحليـة السـورية القديمـة ، وتشـتمل على عـدة أنـواع ، وحوالي (٣٣) سلالة ، وهنـاك عدة تسميات لصنف واحد أحيانـاً ، وأهـم أنـواع الأقمـاح المحلية :

١ _ القمح القاسي : (t.durum)

الصنف الحوراني (horani) - الصنف حَمَاري (hamari)

سيناتور كابللي (Capelli) .

٢ _ القمح الطري : (t.astivum)

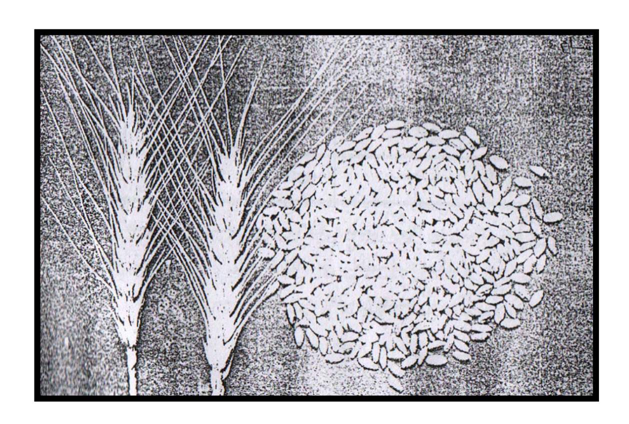
فلورنس أورور . (floranec oror)



الشكل (١) الصنف بحوث (١)



الشكل (٢) الصنف شام (٣)



الشكل (٣) الصنف شام (٤)

ما هو القمح المبرعم ؟

عندما نسمع عبارة (القمح المبرعم) فلا شك أننا نكون فكرة بسيطة عما تعنيه ، فالجميع يعرفون القمح ، ولوأنه لا يستطيع البعض التمييز بين أصنافه وأنواعه وسلالاته الكثيرة ، والمبرعم يعني تشكل برعمة بسيطة لحبات القمح .

فالقمح المبرعم إذاً هو قمح نمت برعمته بعمليات بسيطة غير معقدة بواسطة أشخاص غير مختصين مستخدمين وسائل متوفرة لدى الجميع و ستمر معنا طريقة برعمته .

ولا أظن أنه يخفى على أحد فوائد القمح وما يحتويه من فيتامينات ،فالقمح يحتوي على فيتامينات كثيرة مثل (E+ B1+ B2 + B6+ B12 + بيوسين من زمرة B+ حمض الفوليك من زمرة B+ نياسين من زمرة B ....) .

هذه الفيتامينات يحتويها القمح العادي وأما بالبرعمة فإن هذه الفيتامينات تتضاعف ما بين (٨ _ ١١) مرة .

مما يجعل القمح مجتمعاً للمواد الغذائية الهامة أكثر مما تحتويه أية مادة غذائية أخرى، وكأنه أكسير الحياة ولمَ لا ؟ والقمح كان منذ القديم رمزاً للحياة والعيش ، وكانت أزهاره أجمل الأزهار وثماره أغنى الكنوز وأثمنها .

القمح الخاص للبرعمة

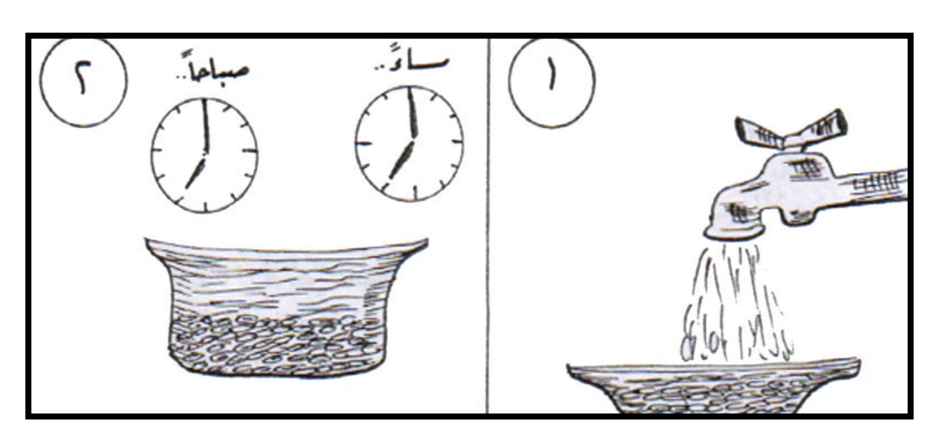
يمكن استخدام أي نوع من أنواع القمح السابقة ، ولكن من الأفضل اعتماد القمح غير المسمّد بالكيماويات ، والبعلي غير المروي ، وأفضل الأقماح المناسبة هو القمح المزروع في سهل حوران ، وجبل العرب ، وكفر تخاريم في إدلب لأنها غير مسمّدة بالكيماويات وغير مروية ، مع أن الأسمدة الكيماوية لا تبيد الفيتامينات ولا تلغي دورها العلاجي فهي تخففه قليلاً ولذلك فالقمح الجبلي غير المروي هو أغنى بالفيتامينات والبروتينات من القمح الساحلي .

طريقة البرعمة

لبرعمة القمح (أو أي نوع آخر من الحبوب) نعتمد الخطوات التالية بدقة ، مستعينين بالرسوم التوضيحية المرافقة [٣] :

١) ـ ننقي الكمية المطلوبة (كل شخص يحتاج لثلاث ملاعق يومياً ، ويمكن استخدام هذه الكمية ما بين ٣ ـ ٤ أيام فقط) ونغسلها جيداً بالماء(١) ، نضعها في وعاء مناسب ونغمرها بضعف حجمها(٢) من الماء الفاتر ، من الساعة (٦ – ٨) مساءً حتى الساعة (٦ – ٨) صباحاً .

٢) ـ في الصباح نجفف القمح من الماء (٣) ونضعه في قطرميز بحجم يناسب الكمية ونغطي فوهته بقطعة من شاش على قياس الفوهة ثم نشدها بخيط مطاط (٤) بعد ذلك نقلبه إلى أسفل لمدة خمس دقائق لتصفيته من الماء كي لا يتعفن (٥) ثم نضعه على قاعدته في مكان يصله ضوء الشمس دون أشعتها على الشرفة في الظل (٦).



٣) ـ نكرر هذه العملية (غسل القمح بماء فاتر لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق ثم قلبه لمدة خمس دقائق) بالساعة (٢ ـ ٤) ظهراً ، ثم بالساعة (١٠ ـ ١٢) ليلاً ، ويمكن الاستغناء عن هذه المرحلة من (١٠ ـ ١٢) ليلاً.

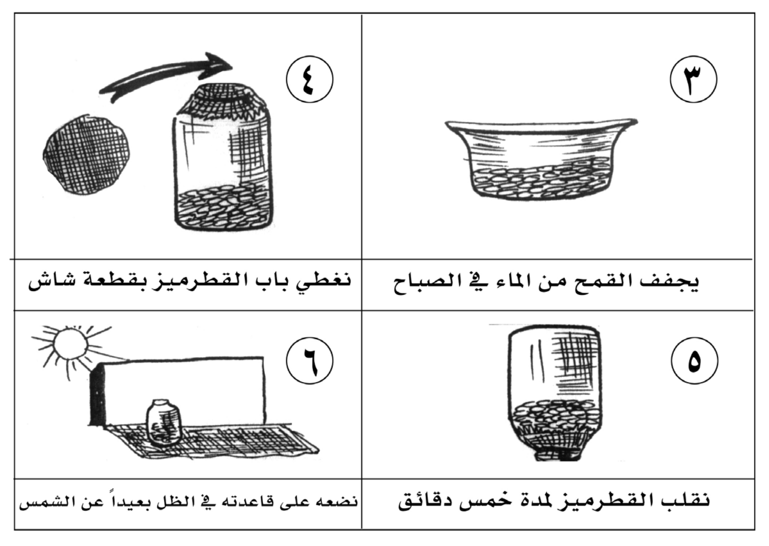
---

[٣] انظر الشكل (٤) (٥) (٦)

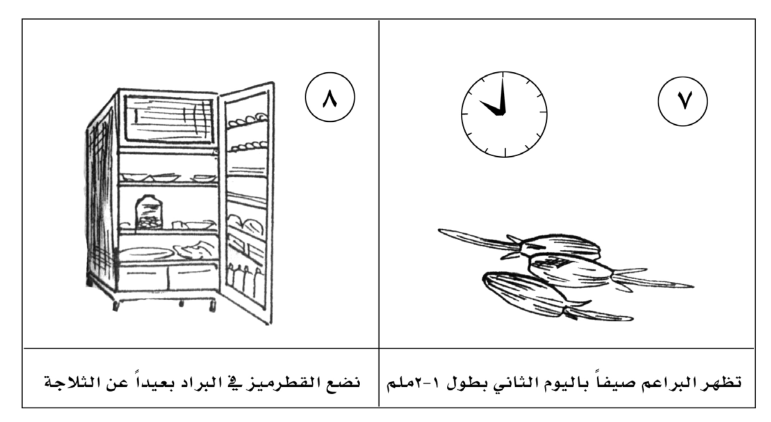
٤ً)_ تظهر البراعم صيفاً في صباح اليوم الثاني بالساعة (٦ _ ١٠) وبطول (١_ ٢) مـم (٧) فنغلق القطرميـز بغطائـه الأصلي ونضعه في البراد (وليس في الثلاجة) (٨) دون غسل الحبوب كي لا تتعفن .

وبذلك يتبرعم القمح صيفاً بعد (٢٠ _ ٣٠) ساعة من وضعه في القطرميز.

٥ً)_ أما في الشتاء فلا بد من تكرار هذه العملية لمدة (٤٠ _ ٤٨) ساعة وذلك بأن ننقع كمية القمح بالماء الفاتر لمدة (٥ _ ١٠) دقائق قبل وضعها في القطرميز (صباحاً ، ثم ظهراً ، ثم مساءً)



الشكل (٥)



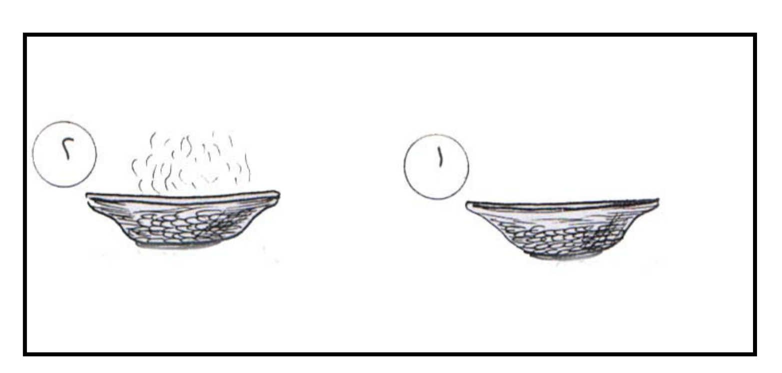
الشكل (٦)

طريقة الاستخدام

لكي نأكل القمح المبرعم بطريقة صحيحة ، ودون أن نلحق الضرر بصحتنا يجب علينا إتباع الخطوات التالية بدقة متناهية ، متقيدين بالأزمان المحددة لكل خطوة والكمية المطلوبة :

١)_ نضع الكمية المطلوبة (٢ _ ٣) ملاعق فقط للوجبة الواحدة[٤] في الماء الفاتر لمدة تتراوح من (٥ _ ١٠) دقائق (١) لكي تلين حبة القمح وتطرى فيسهل مضغها ، ثم نصفي الماء عنها ، وثم نغمره بماء ساخن دون غليان بحرارة (٨٠ _ ٨٥) درجة ، ولمدة خمس ثوان (٢) بمعدل العد من (١ _ ١٠) فقط وذلك لتخليصها من البكتريا والسموم وحرصاً على عدم تلف الفيتامينات بتعريضها للحرارة المرتفعة أطول من ذلك .

٢)_ يؤكل صباحاً (قبل الفطور) فقط لمرة واحدة يومياً (٣ ملاعق طعام لكل مرة) (٣) ويؤكل حسب قابلية من يتناوله . كما هو ، أو مع السكر ، أو مع الملح أو العسل ، أو المربى أو السلطة بالحامض ، أو الشوربا ، أو الحليب أو اللبن ، أو كل طعام ذي مرق)



٣)_ أما المسنونَ فيستحسن أن يدقوا القمح بالهاون (من الخشب أو النحاس)، حرصهم عل أضراسهم ، وفكوكهم.

---

[٤] يرجى التقيد بالكمية المحددة لما لها من أهمية طبية.

٤)_ أما مقدار الكمية فهو وقف على حالة الشخص المرضية ، وسنّه وقاليته ، من نصف ملعقة للأطفال ، إلى (٣) ملاعق ، فالإكثار من الفيتامينات مضر كالإقلال منها .

٥)_ تؤكل كمية القمح المبرعم خلال (٣) أيام ، ويمكن التساهل حتى (٤) أيام فقط ، لذلك يجب تهيئة قطرميز جديد قبل نفاذ السابق بمدة (٢٤) ساعة حرصاً على الاستمرار .

فوائد القمح البرعم

للقمح المبرعم فوائد كثيرة ، أثبتتها تجارب الأشخاص الذين تناولوه ، وهذه الفوائد ترجع إلى تحسين وظائف خلايا البدن ، ولاسيما وظائف (**DNA**) بفعل الفيتامين ب١٢ (**B12**) ويمكن إجمالها بما يلي :

١_ الشفاء من البثور والتآليل الجلدية ، والقضاء على الجنجل الذي يصيب جفن العين.

٢_ إزالة أو تخفيف أعراض التيبس والآلام في غضاريف المفاصل وفقرات الظهر

٣_ تحسين سمع المسنين وبصرهم ، وذاكرتهم ، ومساعدة الكافة على التركيز الذهني ، وتحمل الجهد والمشاق الجسدية والفكرية .

٤_ منح النشاط والحيوية ، ونضارة الوجه والصوت والقضاء على ليونة الأظافر وما يمكن أن يصيبها من تشقق.

٥_ تخفيض نسبة السكر في الدم مع الاستمرار في تناوله وإزالة التوتر النفسي ومنح الطمأنينة والحضور والتفاؤل.

نتائج مثبتة للقمح المبرعم

١ _ لقد أفاد المسنين (٥٠ _ ٨٠) سنة في تعديل ضغط الدم لديهم وذلك برفع الضغط المنخفض وتخفيض المرتفع إلى الحدود المقبولة نحو (٨ _ ١٣).

٢ _التخفيض من آلام الصداع الحاد والمزمن (الشقيقة) وإزالة أعراض الصداع غير المزمن (المؤقت).

٣ _ تخفيض أعراض الحساسية الجلدية ، بعد شهر واحد من تناوله.

٤ _ تخفيض أعراض نسبة السكر في الدم لدى الشباب من (١٣ _ ١٤٠) إلى (٩٢ _ ٩٥) بعد أسبوعين من تناوله.

٥ _ تخليص اثنين نهائياً من نوبات تشنج دورية ، (٣ _ ٦) أشهر.

٦ _ منع هشاشة العظم ، ما يشير إلى إمكانية إزالته بعد الإصابة به مع العلاج التقليدي.

٧ _ أغنى أحد الشباب عن استعمال نظارتيه ، للقريب والبعيد بعد شهرين من استعماله .

٨ _ أعاد السمع إلى إحدى أذني شخص مسن بعد شهرين من تناوله ، والاستمرار عليه .

٩ _ زاد حيوية ونشاط بعض الأطفال بعمر (٤ _ ٦) سنوات كانوا يشكون من الخمول وعتامة الوجه وقلة الوزن وضعف الشهية ، فتحسنت هذه الأحوال جميعاً بعد شهرين من تناوله (ملعقة واحدة في اليوم).

١٠ _ أزالت التلبكات المعوية وتشنج الأمعاء الغليظة لأكثر من ثلاثة أشخاص، على انه ينبغي أخذ الحيطة والمراقبة .

مضار القمح المبرعم

لقد شكا بعض الأشخاص من أعراض رافقت تناولهم القمح المبرعم ، وذلك يرجع إلى إفراطهم في تناوله ، دون التقيد بالكمية المحددة ، أو أنهم مصابون بحساسية في المعدة ويمكن أن نلخص هذه المضار بما يلي :

١ً _ شخصان كانا يشكوان من التهاب المفاصل والظهر على شيء من الخمول والعتامة في الوجه فزالت هذه الأعراض جميعاً طوال (٤ _ ٦) أشهر من تناولهما القمح المبرعم ، ولكنهما أصيبا بالتهاب في المعدة فتركاه ، فذلك يعود إلى حساسية سابقة في معدتيهما ، ومن ثم إلى زيادة الكمية المتناولة إلى (٦) ملاعق يومياً مع السلطة بالحامض ، بدلاً من (٤) ملاعق يومياً بدون الحامض .

٢ً _ شخص كان يشكو من أعراض قلبية حادة ، فبدأ وضعه التحسن خلال أسبوع من تناوله القمح المبرعم ، ولكنه أصيب في التهاب في المعدة بعد (٣_ ٤) أشهر فتركه وذلك يعود إلى حساسية سابقة في جهازه الهضمي ، وزيادة الكمية من أربع ملاعق إلى ست ملاعق مع السلطة والحامض .

٣ً _ شخص كان يشكو من التشنج العصبي ، على شيء من النحافة ، فشفي منه ولكن نظراً لهبوط وزنه فقد تركه وذلك يعود إلى انه كان يتناول ست ملاعق بدلاً من أربع ، وبذلك فهو يخفف من وزن بعضهم .

٤ً _ شخص كان يشكو من آلام في المفاصل ، والظهر على شيء من الوزن الزائد ، فخفف القمح المبرعم الأعراض التي كان يشكو منها ، ولكن شهيته للطعام أصبحت لا تقاوم فزاد وزنه مقدار (٣) كغ خلال شهر واحد فتركه .

❖ **ملاحظة :** كان بإمكان هؤلاء الأشخاص تجنب ما وقع لهم ، وذلك بمراقبة أوضاعهم الصحية باستمرار فمن كانت لديه حساسية في الجهاز الهضمي يكتفي بـ (٣ _ ٤) ملاعق يومياً مع الابتعاد عن الحامض في الوجبات ، وأما من كانت لديه شهية قوية للطعام ، وقابلية لزيادة الوزن فليس له قطعاً إلا (قوة الإرادة) وليس ثمة محذور من عودتهم جميعاً إلى القمح المبرعم مع الشروط السابقة .

نصائح وإرشادات

١ً _ يستحسن بكل من شكا سابقاً أو يشكو من إشكالات في الجهاز البولي (التهابات أو حماضات كلس ، بحصة) ولاسيما لدى المسنين ، أن يتناول أربعة أقداح من الماء الفاتر على الريق صباح كل يوم ، بفاصل (ساعة أو ساعتين) عن الإفطار ويمكن التوصل إلى تقبل هذه الكمية بالتدرج خلال شهر واحد أو أكثر ، ويمكن لمن لا يطيقها أن يكتفي بقدح واحد أو اثنين فهو أفضل من لا شيء .

٢ً _ على من يشكو من آلام في المفاصل أن يراقب نسبة حمض البول في دمه حيث يمكن أن يخفضه إلى الحد الطبيعي مع تناوله القمح المبرعم .

٣ً _ يجب إتباع الريجيم والرياضة البدنية ، ولا سيما المشي والحركات السويدية ، بالإضافة لتناول القمح المبرعم وخاصة للمسنين .

٤ً _ لا يتعارض القمح المبرعم مع تناول الأدوية الطبية لمعالجة الأعراض الصحية ، باستثناء ما يحوي منها فيتامينات (ب+ E) فالإكثار منها له سلبياته الصحية.

٥ً _ لا يستعمل القمح فور حصاده فغالباً لا يتبرعم ، والأفضل التريث في استعماله لشهر أو شهرين ليستكمل اليخضور طاقته .

٦ً _ يمكن استعمال منقوع قشور القمح مع ماء الحمام للتخلص من الآفات الجلدية والحساسية وحب الشباب ، حيث يعطي الجلد نضارة ورونقاً وصحة .

٧ً _ يستحسن ممن يشكو من فقر الدم أن يستعمل (العدس المبرعم) أيضاً بمقدار ملعقة واحدة يومياً .

استدراك لا بد منه

يجب التعامل مع (الحب) المبرعم ، قمحاً كان أم عدساً ، أو غير ذلك بعقلانية ورقة وذوق رفيع كما يتعامل الصديق مع صديقه الحميم ، كي لا يسبب التعامل الخطأ التوتر العصبي والقلق والأرق فلقد تناول أكثر من شخص كمية من القمح المبرعم ما بين (٧ ـ ٨) ملاعق عشاءً فجفاهم النوم وتوترت أعصابهم لمدة (٢٤ ساعة).قد أجرى الدكتور بول هولدر (**D.R PAUL BUT HOLDER**) إحصاءً

قاس من خلاله الفيتامينات في الحبوب الناشفة ، ثم ركز عملية القياس هذه بعد خمسة أيام من عملية الإنبات فكانت النتيجة وفق الجدول التالي

النوع	الزيادة المئوية
حامض نياسن **niacin acid**	٥٠٠٪
بابوتين **biotine**	٥٠٪
حامض البانتوتنيك **banthenic acid**	٢٠٠٪
بيرودوكسين (ب٦) **pyrodoxine (b6)**	٥٠٠٪
حامض الفوليك **pholic acid**	٦٠٠٪
إنوسيتول **inositol**	١٠٠٪
ثيامين (ب١) **thiamine (b1) t**	١٠٪
ريبوفلافين (ب٢) **riboflavine (b2)**	١٣٥٠٪

وكذلك الجدول التالي يوضح المقدار الدوائي لكل نوع من فيتامينات القمح المبرعم المطلوب تناولها وفق حاجة الجسم لها :

النوع	المقدار الدوائي ملغ
فيتامين E	**٣٠ –١٠٠ ملغ**
فيتامين B1	**٢٠ –١٠٠ ملغ**
فيتامين B2	**١٠ –٣٠ ملغ**
فيتامين B6	**٢٥ –١٠٠ ملغ**
فيتامين B12	**يمكن أخذه بكميات كبيرة**
بيوسين من زمرة B	**١٥٠ –٣٠٠٠ ملغ**
حمض الفوليك من زمرة B	**١ ملغ**
نياسن من زمرة B	**١٠٠ –١٠٠٠ ملغ**
بابوتين	**٢ –١٠ ملغ**

الفصل الثاني

(يخضور عشبة القمح)

مقدمة

الصيام على عشبة القمح

طريقة إيصال اليخضور بالحقن

استعمالات يخضور القمح

زراعة القمح المستخلص منه اليخضور

استخراج العصير وتخزينه

الاستخدام

شهادات حية لعصير القمح

لائحة بعض أنواع الطعام الصحي

توافق الأطعمة واختلافها .

مقدمة

إن نبات القمح مصنع يفوق أحدث المصانع الغذائية وأعقد الآلات التي تصنع الخمائر والفيتامينات و الهرمونات ، من حيث احتوائه على الفيتامينات و الخمائر ، حتى قبل برعمته _ فما بالك بعد برعمته أو زراعته لاستخراج يخضوره كما سيمر معنا لاحقاً _ ويخضور عشب القمح (الكلوروفيل) يستخدم من قبل المختصين والخبراء كمنظف للجسم من الرواسب والسموم التي يخلفها الطعام المطهو وكمساعد في إعادة بناء خلايا الجسم ومعطل لمفعول تلك السموم والرواسب ، وإعادة تقوية خضاب الدم بسبب التشابه الكبير بين تركيب يخضور القمح وخضاب الدم في الجسم (الهيموكلوبين) .

وقد بينت دراسة أجراها الدكتور إيرب توماس (**DR_ ERAP THOMAS**) أن كل خمسة عشر رطلاً[°] إنكليزياً من عشب القمح يعادل من حيث فوائده وما يقدمه للجسم من غذاء ثلاثمائة وخمسين رطلاً من أفضل الخضار المختارة والمنتقاة بعناية لغذاء الإنسان .

وإن التحدث عن فوائد عشب القمح يكاد يشبه الخيال فقد ورد في المجلة الأمريكية للجراحة عدد تموز عام / ١٩٤٠ / أن أكثر من (١٢٠٠ حالة من التهاب الغشاء المعوي (القرحة) ، وقُرَح الدماغ ، وتقيح اللثة وأمراض البشرة قد شفيت باستخدام يخضور القمح (الكلوروفيل) .

ولو نظرنا ليخضور القمح نظرة تحليلية مجهرية دقيقة لوجدنا تشابهاً كبيراً بين تركيبه وكريات مادة الهيموكلوبين في الدم ، مع اختلاف بسيط في تركيب العنصر المحوري . وهذا الكلام يقودنا للقول بأن يخضور القمح هو المادة الطبيعية لبناء عناصر الدم خاصة لمن يعاني من فقر الدم . وكذلك ثبت بأن اليخضور (عصير عشبة القمح) ينشط عمل القلب ويؤثر في جهاز الأوعية الدموية والأمعاء والرحم والرئتين ، كما أنه يرفع المعدل الأساسي لتبادل النتروجين فهو يعتبر مقوياً عاماً للجسم .

[°] الرطل الإنكليزي : وحدة لقياس الوزن وتعادل (٤٠٠) غرام ثقلي

وإن كنا نتحدث بهذه اللهجة الحارة عن نبات القمح فيجب أن نقول بأن القمح ليس علاجاً سحرياً لكل شيء أو بلسماً شافياً لكل داء أو علة ، فنحن نكتب بصيغة علمية مثبتة قبل كل شيء وبدراسات وأبحاث علمية أجراها علماء وخبراء غاية همهم البحث عن المعرفة ، لكننا يجب أن نقول أن القمح (عصير عشب القمح) يزود الجسد بالغذاء الحيوي لمقاومة الأمراض ، فإنّ أخذ كميات معقولة ومعتدلة من عصير عشب القمح لا يزيد في أي مرض قائم وإنما يساعد في شفائه .

الصيام على عشبة القمح

إن الصيام بشكل عام يعطي الصائم صحة وسلامة في أجهزة الجسم الداخلية ، كما يعطيه القدرة على تحمل الجوع ، هذا الجوع الذي يعتبر تخليصاً للجسم من السموم التي يخلفها الطعام المطهو ، فما بالك إن كان هذا الصيام يعتمد على عشب القمح وحده ، إذ ما الفائدة من الصيام عن الطعام لساعات ثم يرافقها تناول الأطعمة المطهوة بكميات كبيرة؟

الصيام على عشب القمح (عصير القمح ، ومبرعمه) يزود الجسم بجميع العناصر الغذائية الموجودة في أغنى الأطعمة الحية ، حيث أن الجسد يتقبل الفوائد الناجمة عن الصيام الكامل .

أ _ قبل الصيام :

قبل الشروع بعملية الصيام على يخضور القمح يجب أن يغسل الإنسان القولون (المعي الغليظ) الذي يكون قد امتلأ بالسموم والأوساخ الناجمة عن تخمر بقايا الطعام العالق على جدار الأمعاء عبر السنين ، وطريقة الغسل هذه ستمر معنا عند الحديث عن الحقن بيخضور القمح .

ب _ مدة الصيام :

إن الفترة التي يجب أن يصوم الإنسان بها على عشبة القمح تختلف من شخص لآخر ومنطقة لأخرى مع تفضيل من يستطيع الصيام لسنوات طويلة ، رغم صعوبة

ذلك ، إضافة لتناول الأطعمة الحية تدريجياً والابتعاد عن الطعام المطهو ، ويجب أن تحدد مدة الصيام على أساس الخبرة والحاجات الحالية لكل فرد نظراً لاختلاف كل شخص جسداً وفكراً ، لذا يجب أن يقوم شخص ذو خبرة بتحديد فترة الصيام ومدته وطريقته لمن ليس له خبرة .

ج _ طريقة الصيام :

يكون الصيام على يخضور القمح بشرب ثلاثة إلى أربعة أكواب كل يوم ، مع استخدام حقنتين من عصير القمح ، فإذا رفض الجسم طعم ورائحة اليخضور _ وهذا أمر متوقع عند الأشخاص الذين لا يتحملون طعمه ورائحته _ يمكن بالبداية تقليل الشرب أو قطعه وزيادة الحقن إلى أربعة يومياً .في الصباح يجب على الصائم على عشبة القمح أن يشرب كوبين من الماء الساخن نسبياً (درجة حرارة الماء تماثل حرارة الجسم ٣٧ درجة مئوية) مضافاً إليه عصير ليمونة حامضة متوسطة الحجم ، ويحلّى الماء بالدبس (دبس العنب) أو العسل ثم يتم بعد ذلك تنظيف القولون (المعي الغليظ) بالحقنة .

يحتاج الصائم إلى (٢٠٠ غ) من يخضور عصير القمح النظيف ، وتؤخذ هذه الكمية ثلاث مرات يومياً (٢٠٠ غ كل مرة) موزعة وبشكل منتظم ويجب على الصائم أن يشرب يومياً ما يساوي ليتراً وربعاً من الماء الفاتر [٦] المضاف إليه عشب القمح لتصفيته وتطهيره بما قد يحويه من بكتريا وجراثيم . إن يخضور القمح سريع الامتصاص من قبل أجهزة الجسم ويسبب خروج السموم من الخلايا إلى المعدة ، مما يؤدي إلى شعور الصائم بالقيء والدوار وهذا رد فعل طبيعي من الجسم جراء ما يحصل ، لذلك لا داعي للقلق إذا حصل هذا الأمر .

ويفضل حينها الاستلقاء على الفراش حتى يشعر المرء بالتحسن .

---

[٦] الماء البارد لا ينصح باستخدامه لأنه يؤخر عملية الهضم في المعدة والأمعاء لساعات عديدة لذا يجب أن يكون الماء فاتراً مساوياً حرارة الجسم (٣٧) .

ويمكن أحياناً أن يصاب الإنسان بحالة من الضعف في أول يومين أو ثلاثة نتيجة القلق من النجاح أو الفشل ولمواجهة ذلك يجب تناول شراب السمسم الغني بالبروتين والكالسيوم ، المزيل للشعور بالوهن والضعف .

وإذا شعر الصائم بحاجة إلى الطعام بإمكانه أن يتناول بعضاً من الفواكه الموسمية كالعنب والبطيخ الأحمر ، وإذا حصل أمر طارئ أجبر الإنسان على وقف صيامه فيمكن تناول وجبة صغيرة من العدس المبرعم أو سلطة أوراق خضراء (خس، أوراق فجل ، ملفوف ...)

طريقة إيصال اليخضور بالحقن

الحقن يعني إيصال عصير عشب القمح (اليخضور) إلى مجرى الدم عن طريق فتحة الشرج ، فالمستقيم (نهاية الأمعاء) وبذلك يمكن مجانبة التغيرات التي قد تطرأ على اليخضور (الكلوروفيل) حين يمتزج بالعصارات الهضمية في الأمعاء إضافة للتخلص من الطعم والرائحة لليخضور عند شربه عن طريق الفم لمن لا يستطيع ذلك كون الرائحة والطعم ليسا جيدين، وقبل حقن الجسم باليخضور يوصى بتنظيف القولون (الأمعاء الغليظة) بحقنة تحتوي لتراً وربعاً ماءً ساخناً (ليس المقصود ماءً مغلياً وإنما ماء حرارته أكثر من ٥٠ درجة بقليل) وبعد نصف ساعة من عملية التنظيف يوضع فنجان[٧] من عصير اليخضور في كيس الحقنة إلى منتصف المستقيم ، ويرفع الجزء السفلي من الجسم بعد الانتهاء (إذا أمكن ذلك) كي يبقى اليخضور في القولون لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة ، وإذا استصعب الإنسان ذلك فيمكنه أن يضغط على المخرج بقوة لفترة عشر دقائق على الأقل .

وإذا جربت حقنة ثانية في اليوم ذاته فلا حاجة للتنظيف بالماء الساخن في المرة الثانية .

وأثناء استخدام الحقن بعصير القمح قد تحصل على بعض التغيرات الطبيعية التي لا خوف منها مثل بعض القيء والصداع ، وبعض الحمى وتشنج العضلات وهذا يحصل فقط في الأيام الأولى فلا حاجة للقلق.

ويمكن التخلص من ذلك بتوفير بعض الراحة للجسم.

---

[٧] يوصي بالتدرج بالحقن ، فيجب البدء بنصف فنجان من اليخضور لثلاثة أيام ثم يرفع المعدل إلى فنجان بعد ذلك.

استعمالات يخضور القمح

يستعمل يخضور القمح إضافة لما تقدم في أمور كثيرة أهمها :

١ _ يستخدم كمعقم للأدوات الطبية واليدين كونه يقضي على الميكروبات .

٢ _ يستخدم كمبطل لمفعول السموم والجراثيم . عندما ننظف الخضار والفواكه بعصير عشبة القمح أو عندما تضاف خصلة من عشب القمح إلى الماء الفاتر المراد غسل الخضار والفواكه فيه .

٣ _ يمكن استعمال اليخضور كواقٍ من التلوث بالأشعة الخطيرة ، حيث تم تجربة ذلك بإطعام بعض الجنود المعرضين للإشعاع وقد تبين بعد الفحص أنهم تخلصوا من أثر الإشعاع المميت .

٤ _ يمكن استخدامه كمزيل لرائحة الفم عند مضغ كمية قليلة من عشب القمح .

٥ _ ويستخدم اليخضور كمنبه للجسم ومنشط يزيل الإرهاق والنعاس ، عندما يتناول عصير القمح .

٦ _ تستخدم كفيتامينات تعطى لمن يعاني من فقر الدم أو هزال شديد حيث أنه يمكن ليخضور القمح أن يزيد في وزن مستخدمه (٢٠٠ غ) كل ٢٤ ساعة .

٧ _ يستخدم أيضاً كمبطل لمفعول الفلور في الماء ، إذا أضيف إليه يقضي على رائحة وطعم الفلور في الماء ويحوله إلى مركبات عضوية غير ضارة .

٨ _ يستخدم كعلاج للبثور الجلدية والقروح وإزالة الحكة ، وإيقاف النزيف إذا أضيف إلى مياه الاستحمام حيث يعطي بشرة ناعمة خالية من كل ما سبق ذكره .

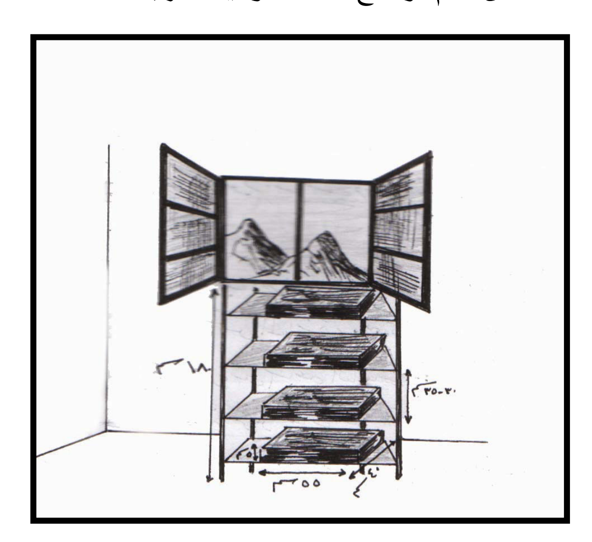
زراعة القمح المستخلص منه اليخضور

ليست أي طريقة يزرع فيها القمح يمكن أن تفيدنا في غايتنا المرجوة بل هناك مكان محدد وتربة مناسبة وبذور نافعة وشروط وخطوات يجب إتباعها وإلا ضاع عملنا سدى ، وهناك وقت مناسب يجب فيه حصاد القمح لا يصح بدونه . وكل هذه الأمور سيتم توضيحها مع الرسوم المناسبة لها وفق ما يلي :

أ _ مكان زراعة القمح :

يجب أن يزرع القمح في أي مكان ظليل نسبياً ، أي لا تصله أشعة الشمس مباشرة ، ويتم ذلك ما بين الساعة الحادية عشرة قبل الظهر ، وحتى الساعة الثالثة بعد الظهر ، في فسحة حرارتها معتدلة ، لأن تعرض النبات لأشعة الشمس المباشرة يضعف قوة العشب ويجعل جذوعها مبسطة على الأرض ولينة . ويمكن أن ينمو القمح المزروع على الضوء الكهربائي ، أو في المياه دون تراب لكنه في هذه الحالة يصبح أقل جودة وفائدة . وأفضل مكان يمكن زراعة القمح به ، هو داخل المنزل حيث يختار مكان قريب من النافذة كي يصله نور الشمس بأكبر معدل ممكن ، ضمن علب من التنك أو الخشب تتراوح أبعادها كما يلي :

٥ سم للعمق ، ٤٠ سم للعرض ، ٥٥ سم للطول ،أو أي صندوق يفي بالغرض مع تفضيل التقيد بالقياسات السابقة إذا أمكن . تم توضع هذه الأوعية قرب النافذة على صقالة معدنية علوها ستة أقدام (١٨٠ سم) ذات رفوف مفصولة عن بعضها بمسافة ست عشرة بوصة (٣٠ _ ٣٥ سم) . وفق الرسم التالي :



ب _ التربة المناسبة :

أفضل أنواع الترب لزراعة القمح لاستخدام يخضوره ، هو الموجود في أرض الأحراج الكثيفة ذات السواد البكر ، ولكن إن لم تتوافر هذه التربة يمكن البدء بأي أرض مع مراعاة عدم إضافة أسمدة كيماوية لها ويجب عدم استخدام الرمل للزراعة لأنه يحتاج لعدة زراعات ومواسم حصاد كي يصبح خصباً . وكذلك التراب الناعم يمنع الهواء المحتوى على النتروجين من الدخول على الجذور لأنه يجعل الطبقة الخارجية للتراب مصقولة دون ثقوب . وإذ لم نستطع إيجاد التربة المناسبة فيمكننا وضع مادة الطحلب فوق التراب لتجعل للتربة مساماً إضافة لحفظ الرطوبة المحيطة بالجذور لمنع تعفنها ، ونقوم بتبليل الطحلب بالماء ، ثم نغطيه بالتراب ، ونترك أخدوداً حول التراب لتحويل المياه الزائدة ، ويجب أن نضع كثيراً من الماء حيث يمتلئ نصف الأخدود ، ويصبح التراب منتفخاً بالماء .

ج _ البذور الجيدة :

يجب أن نختار لهذه العملية بذوراً جيدة من القمح القاسي الشتوي غير المسمد (مثل القمح المبرعم) ويمكن أن نعرف جودة البذور بتجربتها بزراعة عشر حبوب منها ، فإذا نبتت تسع نبتات تكون البذور جيدة ، وإذا كان أقل من ذلك تكون غير جيدة . ويجب تكرار المحاولة حتى نحصل على نتائج جيدة . وقبل الزرع يجب أن نبلل البذور دائماً بالمياه الدافئة طوال الليل ، ويمكن إضافة مياه النقع إلى التراب الذي ستزرع فيه البذور .

د _ عملية الزرع :

لزرع البذور بعد التأكد من جودتها ، نرشها بحيث تلامس الحبوب بعضها مع الاحتفاظ بالأقنية غير المبذرة ثم نغطي البذار بجريدة ، أو بقطعة من النايلون للحفاظ على الرطوبة ، ثم يزال هذا الغطاء بعد ظهور رأس النبات الصغير الأبيض الذي سرعان ما يتحول إلى الأخضر بعد التعرض لنور الشمس حيث يتحول النبات حينها إلى مصنع لليخضور . وتستغرق هذه العملية من بذر البذور حتى إنباتها ما يقرب ستة

إلى أربعة عشر يوماً ، أما إذا كانت الحرارة منخفضة فسوف تحتاج أكثر من ذلك (عشرين يوماً) لأن البرودة تؤخر النمو .

ويمكن استخدام دودة الأرض في التربة لأنها تجدد التربة ، وتقويها ، بما تحدثه من أقنية حول الجذور لامتدادها في عمق الأرض للوصول إلى المياه والمعادن ، وتعطي الدودة مخصبات من فضلاتها الغنية بالفوسفور والبوتاس والكالسيوم والمنغنيز والنتروجين وقد أثبتت التجارب بأن خمسين ألف دودة تستطيع خلال سنة صنع خمسة وثلاثين ألف طن من أفضل أنواع الغذاء للنبات في مساحة مقدارها (١٠٠ م٢) ويجب الابتعاد تماماً عن إضافة الأسمدة الكيماوية إلى التربة رغم ما تعطيه من جمال لمنظر النبات وكبر لحجمه . لكنها غير صحية ويمكن التفريق بين نوعية النبات المسمد ، أو غيره ، من خلال الطعم والرائحة ، ومدة الحفظ ، فالنباتات الطبيعية (غير المسمدة) تمتاز برائحة زكية نفاذة مليئة بالخمائر ، مذاقها لذيذ وشهي ، ويبقى طويلاً بعد القطاف ، وإذا كانت التربة مسمدة كيماوياً ، فيمكن تخليصها من الأسمدة بزرعها عدة مرات بالقمح حتى ارتفاع ست بوصات (١٥ سم) ويقلب النبات ويدفن بالأرض ، فتصبح تربة صالحة غنية بالمعادن والأملاح الضرورية.

ف _ الحصاد :

يتم الحصاد بعد مرور ستة أو سبعة أيام على زرع البذور ، حيث تصبح على ارتفاع (١٠ _ ١٥ سم) ويحصد الزرع بالتقاط الأعشاب الجيدة باليدين من الأعلى وقطعها قرب الجذور بمقص أو سكين ويمكن اقتلاعها مع بعض الجذور وغسلها ومن ثم تطحن مع الجذور وتعصر ، مما يعطي العصير رائحة مقبولة وطعماً جيداً .

ويمكن أن ننتظر أياماً أخرى بعد الحصاد الأول ، لنحصد النبات ثانية ، لكن الحصاد الثاني لا يوازي الأول بجودته لكن الحاجة قد تدعونا لذلك .

وبعد الحصاد يقطع التراب مع بقايا العشب ويضاف إليها بقايا العضويات من المطبخ ، أو يضاف تراب جديد ، أو ديدان أرض، ويغطى لثلاثة أسابيع بالنايلون للحفاظ على الرطوبة ، فتصبح التربة جاهزة للزراعة من جديد .

استخراج العصير وتخزينه

بعد قطف النبات بشكل صحيح ، وفق الشروط السابقة يجب الآن عصره باستخدام ماكينة اليد فهي تعطينا عصيراً جيداً ولا يجب استخدام العصارات الكهربائية ذات الشفرات السريعة لأنها تؤكسد اليخضور وتجعله غير جيد .

وبعد استخراج العصير يجب أن يحفظ فوراً في البراد ويشرب فور عصره ، فالمقصود أن نخزن العشب في البراد وكلما احتجنا إلى عصير نخرج العشب ونعصره ، ونشربه طازجاً حيث يمكن للنبات أن يبقى لمدة أسبوع محافظاً على فائدته ، أما خارج البراد فإنه يموت خلال ساعة من الزمن .

الاستخدام

يتم استخدام العصير بشكل طبيعي (دون صيام) كما يلي :

في الصباح يتم تناول كوب من عصير القمح على الفطور بعد النهوض مباشرة ، وبعدها يمكن شرب كوب من عصير البطيخ الأحمر أو تناول فواكه خفيفة كالعنب ، التفاح ، الخوخ ، المشمش ، وفي فترة الظهر يجب التركيز على تناول الطعام الحي من سلطات وخضار ، وبذور مبرعمة كالقمح والعدس ويتم شرب كوب من عصير القمح ، وفي العشاء يجب أن نتناول الطعام غير المطهو من خضار مقطعة وحبوب مبلولة وسلطات حيث أن هذا البرنامج من الغذاء يعطي الإنسان طاقة للعمل ما يقارب (١٨ ساعة) .

شهادات حية لعصير عشب القمح

هذه الشهادات الحية وجدت بعضها في النشرات الطبية ، وأخرى قابلتها وسمعت منها وقد آثرت عدم ذكر الأسماء وفضلت نشر التجربة الشخصية لهؤلاء الأشخاص الذين غيَّر يخضور القمح حياتهم ، ومنح بعضهم حياة جديدة خالية من الآلام والأوجاع ، وبإمكاني تزويد من يريد بالأسماء ليتأكد شخصياً رغم عدم أهمية ذلك فالتجربة أكبر برهان ، والمريض اليائس من شفائه يتعلق بخيط أمل ضعيف

فما بالك إذا كان الأمل كبير بالله سبحانه أولاً وآخراً وبالعلاج السحري الذي وضعه الخالق في هذه العشبة العجيبة :

١ _ رجل يعاني من التهاب المفاصل المزمن (ARTHRILIS) وكان يعاني من آلام مبرحة وشديدة وبعد أن هداه صديقه إلى عشبة القمح واستعمالاته ، صار يستخدم اليخضور مع تخفيض نسبة الطعام المطهو ، وبعد سبعة أيام تخلص من بعض آلامه ، وصار بإمكانه أن يسير لمسافات ما كان يحلم بها واستغنى كلياً عن التدليك ، وبعد أسبوعين من تناول يخضور القمح لمرتين يومياً ، صباحاً ومساءً زالت آلامه وزالت الإحمرارات المنتفخة حول ركبتيه .

٢ _ شاب في العشرين من عمره أصيب بداء السكري (DIABETES) مما جعله قلقاً خائفاً من خسارة إحدى ساقيه نتيجة اضطراب دورته الدموية ، وعدم قيام غدده بوظائفها ، وإصابة أجهزة جهازه الهضمي وكان ينفق الكثير من المال على العقاقير الطبية والفيتامينات ولكن حالته كانت تسوء ، وبعدما تعرف على عشبة القمح وطريقة زراعته واستخراج يخضوره وصار يستخدمه لمدة أسبوع بداية وعندما انخفض معدل السكر ، تشجع وتابع وبعد مرور ثلاثة أسابيع صار السكر لديه طبيعياً وها قد مرت عليه سنوات على تناول اليخضور واستخدام الطعام الحي وصحته تتقدم ويشعر بالشباب الدائم .

٣ _ رجل أصيب بسرطان العظم (BONE CANCER) وقدّر له الأطباء أربعة أشهر يعيشها وفي أفضل الظروف مع العلاج المكثف قد يعيش لسنة ونصف ، وكان يستهلك خمسة أنواع من العقاقير ورغم ذلك كانت حالته تسوء ولم يكن بإمكانه مغادرة الفراش . وبعد استخدامه يخضور القمح لمدة ثلاثة أسابيع من تناول (٣٢ غ) يومياً مع بذور منبتة وابتعاده عن الطعام المطهو ، تمكن من مغادرة المشفى وصار يتجول بين الأحياء ، ونقصت العقاقير التي استخدمها ، وبعد شهر آخر تحسنت صحته واستعاد وزنه الذي خسر منه الكثير ، وقد مرت عليه فترة عانى منها الكثير من الحمى والمغص الحاد والتشنجات واليرقان جعلته يقلق ، لكنها

سرعان ما زالت وعادت صحته تتحسن وها قد مرت عشر سنوات ومازال يتمتع بصحة جيدة .

٤ _ امرأة تعاني منذ الطفولة بمرض ارتفاع ضغط الدم (LOODPRESSURE) وكان وجهها دائماً يعلوه الاحمرار والقلب ترتفع ضرباته عند أقل جهد ، وعندما قرأت نشرة عن القمح ويخضوره بدأت تستخدمه ، وبعد مرور أسبوع بدأ ضغط الدم بالهبوط (٣٧ نقطة) ، وفي الأسبوع الثاني انخفض (١٧ نقطة) وصار ضغط دمها طبيعياً .

٥ _ تقول امرأة عرفتها أن زوجها عانى انتفاخ حويصلات الرئة (EMPHSEMA) منذ سنوات عديدة جعلته متعباً بشكل دائم ، فلا يستطيع قطع مسافة صغيرة دون التوقف واستنشاق الهواء ، وبعد مرور شهر على استخدام يخضور القمح ، تغير وصار رجلاً جيداً ، حيث زال ضيق التنفس وصار يساعد زوجته في الأعمال ويرفع بعض الأغراض الثقيلة ويعمل طوال النهار دون أن يصاب بتلك الأعراض السابقة .

٦ _ رجل أعرفه جيداً كان يعاني من زرق العين (الماء السوداء GLAUCOMA) وهو مرض مؤلم ناتج عن تصلب كرة العين ، وحاول الأطباء كثيراً أن يخفضوا ضغط الدم في العين لكن النجاح كان مؤقتاً ، وقد أشرت عليه استخدام يخضور القمح ، فتشجع وزرعه وفق ما شرحت له ، وصار يتناول وجبتين من عصير القمح لمدة أسبوعين ثم رفع المعدل إلى ثلاث مرات فتحسنت عيناه وهو الآن في طريق الشفاء (والله هو الشافي) .

٧ _ قرأت في نشرة طبية مفادها أن رجلاً مصاباً بالربو (ASTHMA) منذ طفولته وكان يصاب بنوبات صعبة ومفجعة ، وبعد تناول القمح (اليخضور) مرتين في اليوم لسبعة أسابيع تخلص من النوبات وصار طبيعياً .

٨ _ لاعب في فريق رياضي مصاب بقروح في معدته (ULCRS) منذ زمن وكان يخفي ذلك عن مدربه وطبيبه ، وعندما قرأ ما كتبته الدكتورة (آن

وينتغمور) تشجع وبعد شهرين من الاستعمال لليخضور تحسنت حالته ، وعاد لحالته الطبيعية .

٩ _ امرأة عانت من أورام ليفية في الرحم (**TUMORS**) وحاولت كثيراً تجنب الجراحة ، وعندما جربت القمح المبرعم واليخضور معاً ، تفاجأ طبيبها الذي كان سيجري الجراحة حيث وجد أن الورم تقلص بشكل كبير ولم تعد هناك حاجة لأية جراحة .

١٠ _ امرأة في الأربعين من عمرها عانت من تساقط الشعر فجعلها هذا الأمر يائسة قلقة ، كئيبة ، وقد اهتدت بالصدفة إلى استخدام اليخضور فاستخدمته وبعد شهرين من الاستخدام مع التركيز على الطعام الحي عاد شعرها يتكثف ولونه يعود لطبيعته .

١١ _ وأقرب مثال هو أنا الذي كنت أعاني من زيادة في الوزن (٩٣ كغ) وصرت أعاني من هذه الزيادة التي أرهقتني ، وقللت من نشاطي ، وقد استخدمت اليخضور وحصلت على نتائج باهرة ، فقد استطعت انقاص وزني إلى (٨٠ كغ) بمعدل (٢٠٠ غ يومياً) والحمد لله على كل حال .

استدراك هام :

هذه الشهادات الحية على استخدام يخضور القمح ليست شعوذة ولا سحراً ، او أباطيل بل هي نتائج محققة ، (والله وحده المعالج) ويمكن أن لا تنطبق على الجميع لاختلاف الناس جسدياً وفكرياً ومواظبة على العلاج ولكنه يجب أن نقول إنه يجب أن يجرب المرء بنفسه ، فهو لن يخسر شيئاً شرط الاستخدام العلمي والصحيح وفق الشروط السابقة والانتظام، وأهم شيء المتابعة وعدم قطع الاستخدام مع الابتعاد تدريجياً عن الطعام المطهو الذي هو سبب كل علة في جسدنا واستخدام الطعام الحي ليصبح علاجاً وغذاءً ونمط حياة والله الموفق قبل كل شيء .

لائحة بعض أنواع الطعام الصحي

بعض الشعوب لا تعرف المرض نهائياً ، لا المرض الجسدي ولا العقلي ، وبعضها على درجة عالية من الحضارة وليس المقصود بالحضارة التقدم العلمي والتكنولوجي، وإنما تقاس حضارة شعب ما ، بمدى أخلاقه وتطور العلاقات الاجتماعية والغذائية ، وقلة عدد الجرائم والسرقات ، وشعب (الهونزا) الذي يقطن في شمال الباكستان يعتبر شعباً متحضراً متقدماً بمفهومنا الصحيح للحضارة ، وعلى عكس بعض الدول التي تعتبر متحضرة ، لكنها بطبيعة الحال تعتبر متخلفة متوحشة ، ويبرز أثر العادات الغذائية في الطعام ، ونوعه على الشعوب وأخلاقها فكلما كان الإنسان نباتياً في غذائه كلما كان أكثر رقياً وهدوءاً ، سليم العقل والجسم .

وهذه اللائحة لبعض أنواع الطعام الصحي تعتبر شاملة وخاصة للشعوب العربية ، وذلك لتوفرها بين أيدي الجميع . وهي لائحة اقترحها المرحوم كمال جمبلاط في كتاب (العلاج بعشبة القمح) الذي قدم له ، وكان أحد مراجعنا الهامة في هذا الكتاب وهي مقسمة إلى ثلاث أقسام كما يلي :

١_ العصير :

عصير العنب الطازج (يجب تناوله بعد العصر مباشرة قبل تأكسد مركباته) عصير الجزر _ عصير البندورة (وهو نافع جداً كمرمم لخضاب الدم وكرياته الحمراء) _ عصير الكريب فروت _ عصير الليمون الحلو (وهو نافع في الوقاية من الرشوحات والكريب ، كونه غني بفيتامين C) _ عصير العنب (ويفضل عدم الإكثار منه للأطفال ، كونه يسبب الإسهال ، إذا استعمل بكثرة) _ عصير الرمان الحلو (إذا كان حامضاً يمكن تحليته بالعسل أو الدبس ، أو السكر النباتي) _ عصير قصب السكر (وهو نافع جداً للرياضيين ، أو من يقوم بأعمال مجهدة) .

٢ _ **الشراب :**

عسل مذاب بالماء (بإضافة ملعقتين كبيرتين من العسل إلى نصف ليتر ، أو ثلاثة أرباع الليتر ماءً).

شراب سكنجبين عبارة عن خل عنب مضاف إليه خل تفاح وعسل وماء نقي بنسب متساوية)

ويجب الامتناع تماماً عن أية مشروبات غازية أو كحولية فهي تهدم الجسم ، ويجب الامتناع تماماً عن القهوة والشاي (أو التخفيض منها بنسبة كبيرة ، حيث يكفي فنجان واحد من القهوة والشاي لكل ثلاثة أيام) ويمكن استبدال الشاي بأنواع أخرى من الزهورات كما سيمر معنا في الفصل الثالث وهو أكثر نفعاً وألذ طعماً .

٣ _ **الوجبات :**

بيض بلدي نيئ ، أو (بريشت) قليلاً ويفضل عدم تناوله ممن يعاني من زيادة الكلس أو كبار السن . وهو نافع للرياضيين الذين يهدفون تنمية عضلاتهم حيث يمكن خلطه مع الحليب والموز ، لبن ماعز ، جبن ماعز ، حليب بقري (شرط أن تكون الأبقار سليمة من الأمراض التي تنتقل بالحليب) _ لبن رائب ، قمر الدين ، زبيب منقوع بالماء ، حمص مبلول يسحق مع الزيت النباتي (زيت الزيتون أفضل الأنواع).

_ عدس مبلول مع زيت وليمون حامض يعصر فوقه بكمية مناسبة ، قمح مبرعم مبلول مع العسل[٨] وماء الزهر (يفضل تناوله وفق الشروط المذكورة في الفصل الأول من هذا الكتاب) _ صلصة بندورة بالبصل والزيت _ بطاطا مشوية _ تبولة كثيرة الخضار (ويفضل أن تكون هاتان الوجبتان دائمتين على المائدة ، لما لهما من نفع في فتح الشهية) سلطة ملفوف أو أوراق ملفوف نيئ (ويفضل أن ا تخلو منها

---

[٨] يمكن استبدال العسل مع بعض الوجبات السابقة بالدبس ، لمن لا يقدر على ثمنه .

مائدة طبعاً في مرسمها) _ طحين طازج يضاف إليه الدبس والتين والجوز وزيت الزيتون _ بطاطا حلوة نيئة _ سلطة ملفوف أخضر _ شمندر مسلوق _ لفت بالزيت والحامض _ سلطة هندباء برية نيئة (يفضل الإكثار منها في موسمها) أرضي شوكي نيئ مع الزيت والحامض والخل _ صعتر مكبوس بالزيت _ لب اللوز الأخضر _ عسل وجوز _ زبيب وجوز _ لوز يابس مبلول تنزع قشرته _ جوز اخضر _ دبس عنب شمسي (يفضل استخدامه بشكل دائم للتحلية بدلاً من السكر) _ دبس خرنوب مع الطحينة _ ثمر الخرنوب الناضج _ طحينة (عصير السمسم ، ويفضل الإكثار منها في الأطعمة) _ سلق مع الطحينة _ بطاطا مسلوقة مع الطحينة _ طحينة وبقدونس _ جوز الهند بثماره وزيته _ كبة نيئة (كبة خضار وليس لحم) _ ذرة مبلولة _ عرانيس مشوية _ عرانيس مسلوقة _ مشمش منقوع _ خوخ منقوع _ حمض أخضر (ويفضل عدم إكثار الأطفال منه لأنه يسبب نفخة في المعدة) _ بازيلاء خضراء _ فول أخضر (ويفضل عدم الإكثار منه للكبار والصغار لما يسببه من تسطيل للشخص) _ صنوبر وطحينة _ صنوبر وعسل _ طحينة وبلح _ موز _ منغا _ بلح _ نعناع وطحينة _ حِلْبَة _ الفواكه بأنواعها في مواسمها _ القصبة السوداء نيئة _ (مع الحذر من تناولها ، واستعمالها في بعض حالات المرض الخاصة)

طعام خاص بالأطفال :

١ _ **بلح وتفاح** : نستخدم نصف فنجان بلح مغروم وفنجان قطع تفاح مقشر ومفروم وفنجان ماء _ نغلي البلح مع الماء في البداية حتى يذوب ، ثم نضيف التفاح المفروم حتى ينصهر . ويقدم للأطفال بارداً ، حيث يساعدهم في النمو الصحيح للجسم .

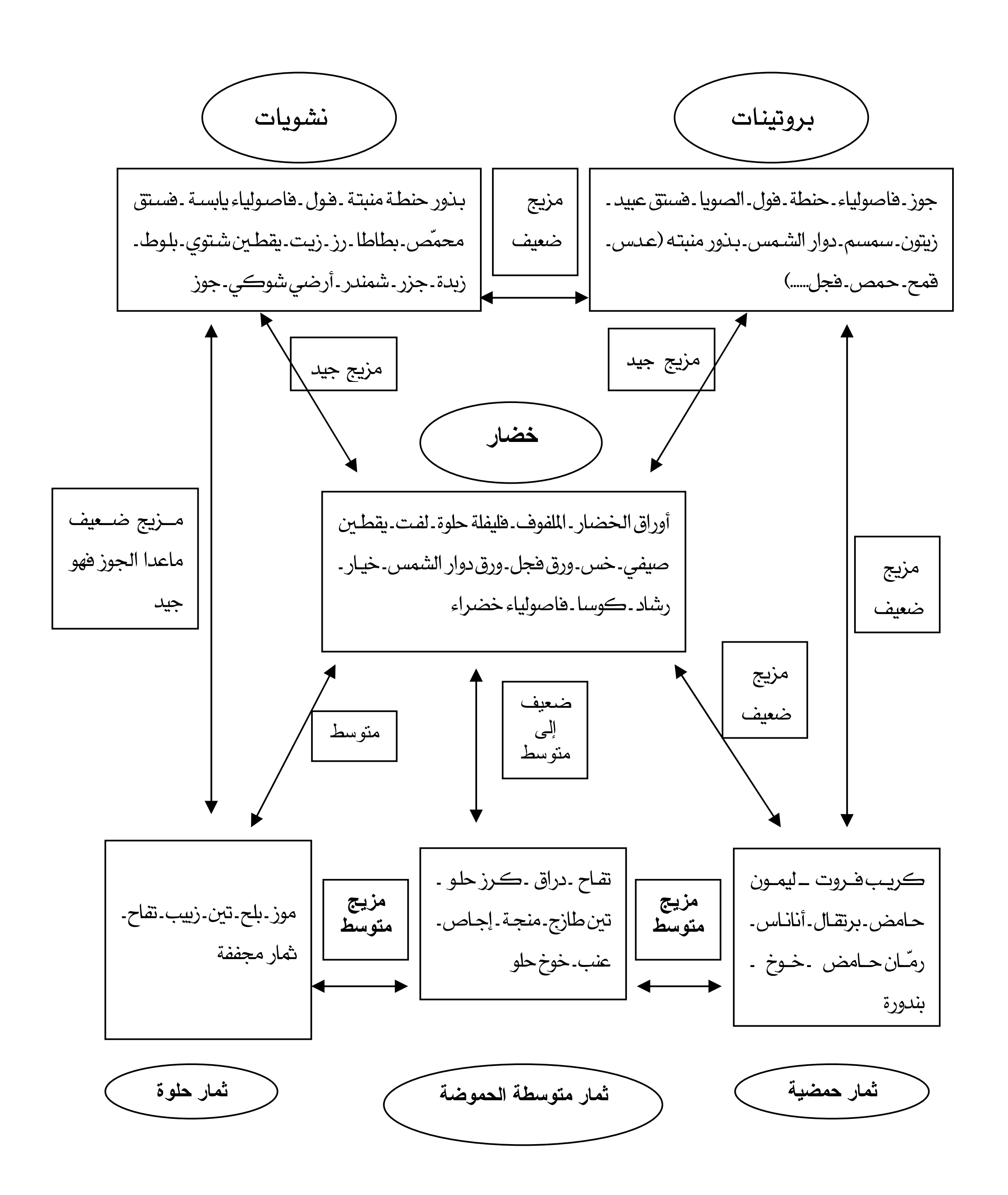
٢ _ **حلوى (السمسم والقمح)** : نستخدم فنجان من حبوب السمسم المطحون غير المقشر مع فنجان قمح مبرعم (مضى يومان على برعمته) مع نصف

فنجان بلح، ونصف فنجان زبيب . حتى نمزج الجميع معاً دون تعريضها للنار ، فنحصل على حلوى نافعة وشهية .

٣_ **حلوى السمسم والبلح** : نستخدم فنجان بلح مع فنجان حبوب السمسم غير المقشر والمطحون مع (١٠٠ غرام)زبدة فستق العبد ، مع ملعقتين كبيرتين عسل الخرنوب ، وملعقة زيت زيتون . حيث نضع البلح في عصارة يدوية ثم نسحق الباقي بالعصارة معاً ، ويوضع الجميع في وعاء مناسب للخلط والمزج والعجن / ومن ثم نحول العجينة إلى أقراص تقدم للأطفال .

توافق الأطعمة واختلافها

ليست كل الأطعمة متشابهة فمنها الحامض ومنها الحلو ، ومنها الغني بالبروتين والدسم ومنها ما يحتوي النشويات ، ورغم حاجة الجسم لكل نوع مما سبق ، إلا أن الأطعمة مثلها مثل البشر الذين لا ينسجمون مع بعضهم لاختلاف طبائعهم ، أو يتوافقون وينسجمون ويتحدون بتصرفاتهم وطبائعهم ، ومنهم من يحاول جاهداً وينجح ويبقى ذلك النجاح جزئياً ، كذلك هي حالة الأطعمة والأغذية ، ومقياس الانسجام والتوافق هنا هو مقدار نفعها أو ضررها لجسم لإنسان والشكل التالي يبين توافق واختلاف الأطعمة الحية .



بروتينات
نشويات
جوز ـ فاصولياء ـ حنطة ـ فول ـ الصويا ـ فستق عبيد ـ زيتون ـ سمسم ـ دوار الشمس ـ بذور منبته (عدس ـ قمح ـ حمص ـ فجل.....)
مزيج ضعيف
بذور حنطة منبتة ـ فول ـ فاصولياء يابسة ـ فستق محمّص ـ بطاطا ـ رز ـ زيت ـ يقطين شتوي ـ بلوط ـ زبدة ـ جزر ـ شمندر ـ أرضي شوكي ـ جوز
مزيج جيد
مزيج جيد
خضار
أوراق الخضار ـ الملفوف ـ فليفلة حلوة ـ لفت ـ يقطين صيفي ـ خس ـ ورق فجل ـ ورق دوار الشمس ـ خيار ـ رشاد ـ كوسا ـ فاصولياء خضراء
مزيج ضعيف ماعدا الجوز فهو جيد
مزيج ضعيف
مزيج ضعيف
متوسط
ضعيف إلى متوسط
كريب فروت ـ ليمون حامض ـ برتقال ـ أناناس ـ رمّان حامض ـ خوخ ـ بندورة
مزيج متوسط
تفاح ـ دراق ـ كرز حلو ـ تين طازج ـ منجة ـ إجاص ـ عنب ـ خوخ حلو
مزيج متوسط
موز ـ بلح ـ تين ـ زبيب ـ تفاح ـ ثمار مجففة
ثمار حمضية
ثمار متوسطة الحموضة
ثمار حلوة

الفصل الثالث

(النباتات والأعشاب الطبية)

مقدمة

طريقة جمع النباتات والأعشاب الطبية

طرق الاستعمال والاستفادة

بعض أنواع النباتات ووصفها وفوائدها

بعض الوصفات للنقيعات والكمادات

جدول حاجة الجسم من الأملاح والمعادن

جدول الفيتامينات وتواجدها

الغذاء والجمال

مقدمة

إنّ استخدام الأعشاب الطبية و الزهورات إضافة للجوء إلى الطعام الحي (غر المطهو) كفيل بعون الله بجعل الحياة أكثر صحة وجمالاً وهذه الأعشاب والنباتات كثيرة ومتنوعة ، تختلف أسماؤها حسب مناطق نموها .

وفي هذا الفصل سأذكر بعض أنواعها الشائعة في مناطقنا وذلك كي يسهل استخدامها لعامة الناس لتوافرها وسهولة التعرف عليها ، وما ذكري لبعض أوصافها إلا زيادة في التوضيح . يظهر تأثير الأعشاب والنباتات الطبية بعد أربعة أو ستة أسابيع من الاستخدام ، وفق مقادير مسموح بها محددة بدقة علمية لا مجال لذكرها هنا ، كون هذا الكتاب يعرض الحقائق العلمية ونتائجها المباشرة ، للاستفادة منها ، وليس القصد منه التوجه للباحثين والمختصين الذين يمكنهم التوصل إليها بتجاربهم وأبحاثهم ، هنا نعطي حصيلة لتجارب جاهزة ، تجارب قام بها علماء على مر العصور وقدموها _ كما نفعل _ سهلة لعامة الناس الذين لم يعد الوقت يسمح لهم للبحث ولكن يجب أن يسمح لهم باستخدامها لمنفعتهم قبل كل شيء .

وكما أسلفت سابقاً يجب عدم تجاوز المقادير المحددة و إلا نتج عنها أضرار بالغة، كما لا يجوز الانتقال من نبات إلى آخر _ للغرض نفسه قبل الأسابيع الستة المذكورة ، فإذا لم يشعر المرء بتحسن يمكن تبديل العشبة حينها بمرادفتها المناسب وكذلك يجب التنبيه أن المرأة الحائض أو النفساء تكون شديدة الحساسية فيجب عدم تناول أي دواء وخاصة الأدوية المرة التي تفسد طعم الحليب بالنسبة للمرأة المرضعة ، ويجب الامتناع عن تناول البصل خلال أشهر الحمل الأولى لأنه من المسهلات ويؤدي إلى الإجهاض .

طريقة جمع النباتات والأعشاب الطبية

عندما نريد جمع النباتات و الأعشاب لغايات طبية ، يجب أن يتم الجمع على صورة منتظمة وليس على دفعات عشوائية ، وإذا كان المطلوب جمع العشبة كلها وليس فقط أزهارها وأوراقها ، فيجب أن لا تنتزع من جذورها بل يجب ترك بعضها للمحافظة على وجودها ، وعدم أبادتها ، وعند قطف الأزهار والأوراق يراعي الرقة في القطف ، ثم وضعها في سلة يتخللها الهواء دون ضغط عليها لأنها تكون حساسة ، وقد تفسد ، ويجب أن يكون القطاف في الصباح بعد أن تجف قطرات الندى ، أما الأوراق وباقي الأجزاء فتجمع بعد الظهر ، ويحافظ عليها خضراء سليمة نضرة غير ممزقة ، أما الجذور فإنها تجمع في بداية الربيع ، أو بداية الخريف ، حيث تغسل قبل تجفيفها ثم تقشر ، إذا تمّ جمعها في الربيع ، ثم يجب تجفيفها بإزالة الماء كلياً لأن بقاء الماء عليها ، يعرض النبات للتخمر والتعفن ، فتفسد وتفقد خواصها العلاجية ، ويجب وضع الأزهار والأوراق في الظل دون تعريضها لأشعة الشمس المباشرة ، وأما البذور فتجفف في الشمس والجذور تغسل وتشق طولياً وتقطع وتجفف في الشمس ويكون التجفيف فوق صفائح من الورق أو شراشف نظيفة وتحرك حتى تجف .

وهذه النباتات الطبية الجافة تحافظ على فعاليتها لمدة سنة كاملة إذا خزنت في محاجير زجاجية أو علب كرتونية أو معدنية في مكان لا يتعرض للرطوبة وإذا فسدت النباتات المخزنة فإنها تعرف من خلال تغير لونها أو من خلال الغفن ، ويفضل كتابة تاريخ وضع النبات واسمه على الزجاجة .

وفيما يتعلق بجمع النبات خلال اشهر السنة والأقسام المراد جمعها فإن الجدول التالي يبين ذلك فقط للنباتات التي سيتم التحدث عنها لاحقاً في هذا الفصل من الكتاب :

الشهر	اسم العشبة	الأجزاء الطبية المراد جمعها
كانون الثاني	البلوط فجل أسود	اللحاء والثمار الجذور الطازجة
شباط	البلوط فجل أسود	اللحاء الجذور الطازجة
آذار	البلوط ميرمية (ناعمة مخزنية) هندباء برية	اللحاء الأوراق والفروع الحديثة الجذور
نيسان	البلوط ميرمية (ناعمة مخزنية) هندباء برية	اللحاء الأوراق والفروع الحديثة الجذور
أيار	البلوط توت الأرض الزعتر النعناع (النعنع)	اللحاء الأوراق العشبة المزهرة الأوراق
حزيران	الزوفا اليابس البابونج البلوط توت الأرض (الفريز) الجوز الحلبة خبيزة برية	العشبة المزهرة مع الأوراق رأس الأزهار اللحاء الثمار الأوراق ما عدا سوقها البذور الناضجة الورق مع الساق، والأزهار بدون الساق

حزيـــــــــران	زيزفون	عنقـــود الزهـــرة وورقته، وخشـــب الأغصان وقشرتها المتوسطة البيضاء
	سعتر (زعتر بري)	الفروع المزهرة
	ميرمية (ناعمة مخزنية	الأوراق والفروع الحديثة
	هندباء برية	العشبة المزهرة
تموز	الأقحوان	الجزء الأعلى والمزهر من العشبة
	الزوفا اليابس	العشبة المزهرة مع الأوراق
	يانسون	البذور في الأزهار بعد نضجها
	كمّون	البذور بعد نضجها
	بابونج	رأس الأزهار
	البلوط	اللحاء
	الجوز	الثمار غير الناضجة
	خبيزة برية	الورق مع الساق والأزهار بدون الساق
	زيزفون	عنقود الزهرة وورقته، وخشب الأغصان وقشرتها المتوسطة البيضاء
	سعتر بري	الفروع المزهرة
	القراص	العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور
	مردكوش بري	الأغصان المزهرة مع الزهر
	هندباء برية	العشبة المزهرة
آب	الأقحوان	الجزء الأعلى والمزهر من العشبة
	الزوفا اليابس	العشبة المزهرة مع الأوراق
	البلوط	اللحاء
	يانسون	البذور في الأزهار بعد نضجها
	خبيزة برية	الورق مع الساق والأزهار بدون الساق
	القراص	العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور

آب	مردكوش بري هندباء برية كموّن	الأغصان المزهرة مع الزهر العشبة المزهرة البذور الناضجة
أيلول	أقحوان يانسون البلوط خبيزة برية فجل أسود القراص هندباء برية كموّن	الجزء الأعلى والمزهر من العشبة البذور في الأزهار بعد نضجها اللحاء الورق مع الساق والأزهار بدون الساق الجذور الطازجة العشبة بكاملها مع الجذور الجذور البذور الناضجة
تشرين أول	البلوط فجل أسود مردكوش بري الهندباء البرية	اللحاء والثمار الجذور الطازجة الأغصان مع الأزهار الجذور
تشرين ثاني	البلوط فجل أسود	اللحاء والثمار الجذور الطازجة
كانون أول	البلوط	اللحاء والثمار

ملاحظة : الختمية والمليسة والكركدية والورود والشاي الأخضر وتجمع أزهارها في شهر نيسان وأيار وتجفف لحين الاستعمال .

طرق الاستعمال والاستفادة من النباتات الطبية

يمكننا استعمال الأعشاب والنباتات الطبية بعدة أشكال وحسب الحاجة فيمكن الحصول منها على عصيرها وذلك بجمعها طازجة غير جافة وفرمها بمفرمة اللحمة اليدوية ، أو تدق بجرن الكبة ، ثم توضع في قطعة شاش وتعصر باليد ، ثم يحفظ العصير في أوان زجاجية أو فخارية تغطى الفتحة بغطاء محكم للسد ويمكن حفظ العصير في البرادة لمدة أسبوع .

كما نستطيع إخراج شراب منها ، وذلك بطبخ العصير المستخرج سابقاً منها مع السكر والعسل ويمكننا غلي الشراب حتى يتماسك ، ومن ثم يقطع لنحصل منه على (الملبّس) .

ويمكن استخلاص عسل الأعشاب بغلي العصير ، مع ضعف الكمية من عسل النحل ، ويرفع الزبد المتكون فوقه ، ويوضع في زجاجات ، ويستعمل لمعالجة الأمراض الصدرية ولبضعة أسابيع ، ونستطيع الحصول على صبغة نستخدمها لشتى الأغراض وذلك بأخذ أعشاب غضة مع كحول بنسبة (٤٠ _ ٢٠ ٪) توضع الكمية مع الكحول في زجاجة ثم تسد وتترك في مكان لا تقل حرارته عن (٢٠ درجة مئوية) مع خض الزجاجة عدة مرات ولمدة ثلاثة أسابيع ثم تصفى بقطعة من الشاش وتعصر جيداً ، ويحتفظ بها لعدة سنوات .

ونستطيع أن نحصل على زيوت من هذه الأعشاب والنباتات وذلك بأخذ أعشاب غضة مع زيت نقي بنسبة (٤٠ — ٢٠ ٪) توضع الكمية مع الزيت في زجاجة وتسد لمدة أربعة أسابيع في مكان حرارته من (١٥ _ ٢٠ درجة) مع خض الزجاجة عدة مرات ويمكن الاحتفاظ بهذا الزيت المستخرج لمدة سنة .

ويمكننا الحصول على المرهم بغلي العصير مع كمية من الدهن والزبدة غير المملحة (زبدة مصنوعة من الحليب) كما يمكن الحصول على مسحوق الأعشاب بأخذ أعشاب جافة تدق وتنعم ثم تمزج مع العسل أو الحليب أو عصير الفواكه أو الماء ويستفاد منها .

ونحصل على شاي الأعشاب بعدة طرق ، منها النقع والمستحلب والغلي . يكون النقع بوضع الأعشاب في الماء البارد ما بين (٥ -٧) ساعات ثم يُصفّى الماء ويتم شربه .

وأما المستحلب فيكون بوضع الأعشاب في إناء فخاري يضاف إليها ضعف الكمية من الماء الغالي ، ثم يغطى الإناء ويترك ليصفى بعد خمسة عشر دقيقة يمكن استعماله . (نستخدم في المستحلب الأوراق والأزهار) .

وبطريقة الغلي نستعمل القشور والجذور بوضعها في الماء البارد ثم يسخن لدرجة الغليان ثم يترك لمدة عشر دقائق ليصفى . ويستعمل الشاي بالطرق الثلاثة السابقة بارداً أو ساخناً وعلى دفعات قليلة وبكميات كبيرة . ويمكن إضافة مغلي أو منقوع الأعشاب إلى ماء الاستحمام في حالات الضعف العام والأمراض الجلدية والتهيج العصبي والروماتيزم المزمن فهي تعطي مفعولاً جيداً . ويمكن استخدام المستحلب أو المغلي في أمراض النساء كالالتهابات الداخلية عن طريق حقن مهبلية ، أو يستخدم للجميع بطرق الحقن الشرجية لإبادة الديدان المعوية ، وتسكين آلام الكلى ، حيث يجب تصفية المغلي قبل استعماله ويجب أن لا نكثر من المغلي أو المستحلب عند الاستعمال إذ يكفي نصف لتر في الحقنة .

ويمكن التبخير بواسطة البخار المتصاعد من الأزهار والأوراق لمعالجة آلام الأذن والزكام وأمراض الحلق واللوزتين وبحة الصوت والتهاب الحنجرة . وهناك استفادة قد تكون غريبة بعض الشيء ومؤلمة لكنها ذات نفع كبير لمن يعاني من الروماتيزم ، وذلك باستخدام أغصان غضة من القُرّاص ويجلد به المصاب .

وهنا لابد من التذكير بان لكل طريقة سابقة جرعة محددة لا يجوز تجاوزها . وفيم يتعلق بالشاي يؤخذ مقدار ملعقة من الطعام مع فنجان كبير من الماء . ويؤخذ صباحاً قبل تناول الطعام على الريق وإذا أمكن ثلاث مرات يومياً تكون الجرعة الثانية قبل الغداء بساعة ، والجرعة الثالثة قبل النوم بقليل ويمكن أخذه على دفعات متتالية ، ملعقة كل مرة ويحلى الشاي بالعسل لا بالسكر .

بعض النباتات ووصفها وفوائدها الطبية

النباتات كثيرة جداً يبلغ عددها قرابة ثمانين ألف نوع على سطح الأرض لكن الإنسان لم يستثمر منها إلا القليل القليل . وهنا في هذا البحث سنعرض بعض الأنواع المعروفة لدينا ، وسنذكر بعضاً من صفاتها ومواعيد إزهارها ، وفوائدها وطرق استخداماتها .

١ _ البابونج :

ينبت في الحقول وعلى جوانب الطرق ويمكن زراعته في البساتين المنزلية . وهو عبارة عن نبات صغير ، لا يرتفع كثيراً عن الأرض ، ارتفاعها (١٥ _ ٥٠ سم) أوراقها صغيرة تزهر بين شهري حزيران وآب له رائحة مميزة . القسم الطبي منها هو راس الأزهار ويمكن استعمال مسحوق الأزهار ، بوضعه فوق التهابات الجلد (الأكزما) والقروح والجروح في الفم ، ويستعمل للفم لمعالجة الزكام و الرشوح .

ويستخدم بخار غلي الأزهار لمعالجة الأنف والحنجرة وبحة الصوت والسعال، ومستحلب البابونج يستخدم للغرغرة وهو مفيد لالتهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون المصابة بالرمد . ويمكن استخدام المستحلب بكمدات لمعالجة لسعة الأفعى والحشرات السامة ، ويستعمل للغسول ملعقة كبيرة لكل لتر ماء ساخن غير مغلي ، يصفى بعد خمس دقائق وأما الكمدات تزاد لها نسبة الأزهار إلى ثلاث ملاعق لكل لتر . وتستعمل حمامات قديمة ساخنة لمعالجة الصداع ، بوضع أربع حفنات للماء الساخن قبل النوم ، وتجفف القدمان ، وتلفان بالصوف للتعرق ويستعمل شراب مستحلب البابونج المحلى بالسكر النباتي لمعالجة المغص ، ورمل الكلى وحرقان البول وذلك بنسبة نصف ملعقة أزهار لكل فنجان ماء ساخن ، وتركه لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى ويشرب ساخناً ، فنجان إلى اثنين في اليوم فاتراً ومخففاً للأطفال والرضع المصابين بإسهال (يكون لون براز الطفل أخضر فيه بعض البياض) .

٢ _ الأقحوان :

ينبت في الحقول والبساتين ، يزهر بين شهري حزيران وآب تستعمل الأزهار الصفراء في شهر تموز ، و الأوراق قبل الأزهار في شهر أيار ويستعمل زيت الأزهار لتدليك الأطراف لمعالجة الروماتيزم ويدلك به الجلد لمعالجة الجرب .

ونحصل على زيت الأقحوان بإضافة كمية من رؤوس الأزهار الصفراء إلى ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد ، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً وتصفى وتعصر بقطعة شاش ويستعمل زيت الأزهار لمعالجة النزلات المعوية الخفيفة ، ولطرد الديدان المعوية . . ونحصل على مستحلب الأقحوان بنسبة فنجان أزهار إلى فنجانين ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان في اليوم لعدة أيام .

٣ _ الزوفا اليابس :

ينبت في الحقول والأراضي الكلسية المشمسة ترتفع النبتة (٥٠ سم) وهي نبتة عطرية الرائحة كثيرة الفروع أوراقها مجعدة ، وغير مسننة . تزهر بين شهري حزيران وآب . المستحلب من العشبة المزهرة مع الأوراق يستعمل لتكميد الجروح والقروح ، ويمكن استعماله للمضمضة والغرغرة لمعالجة التهاب اللوزتين ، والفم واللثة ونصل على المستحلب بنسبة (٢ -٣ غرام) أزهار واوراق مجففة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ، ويصفى ويشرب فنجان إلى فنجانين يومياً لمعالجة الأمراض الصدرية كالربو والسعال .

٤ _ اليانسون :(الأنسيون)

ينبت بين شهري تموز وآب يبلغ ارتفاع النبتة (٥٠ سم) ، ساقها رفيعة تحمل أوراقاً مسننة مستديرة ، أزهارها صغيرة بيضوية بيضاء ، تستعمل البذور التي في الأزهار لاستخلاص الزيت منها وتستعمل كمعجون للفم والأسنان، وإذا شُرِب

اليانسون المستحلب فإنه يقوي الجهاز الهضمي ، ويسكن المغص ويفيد لمعالجة الربو ونحصل على المستحلب بوضع ملعقة صغيرة من بذور اليانسون مع فنجان ماء مغلي ويؤخذ فنجان واحد في اليوم .

٥ _ البصل :

هذه النبتة لا يوازيها نبات آخر على وجه الأرض من حيث الفائدة الدوائية والغذائية ، وللبصل أنواع كثيرة منها الأبيض والأحمر والبنفسجي والشموطي والأخضر، عُرف البصل منذ أقدم العصور ونصح به الأطباء الأوائل بتناوله مع الطعام باعتباره من أقوى النباتات القاتلة للجراثيم وبخاصة جراثيم مرض التيفوس والسل، ويستفاد من البصل لعدة أمور، فيمكن استخدام البصلة الناضجة بعد تقطيعها وفرمها وتسخينها حتى تجف دون أن يصفر لونها وتستخدم للتلبيخ فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي ، وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة ، وفوق الكلى والمثانة لمعالجة التهاب السحايا والزكام ، وحول الرقبة والحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين والبحة ، وفوق الدمامل . وتُعمل اللبخة من مفروم البصل الساخن وتثبت بقطعة كتان ، وفوقها قطعة صوف ، وتجدد بعد (١٢) ساعة .

ويستخدم من عصير البصل لمعالجة سقوط الشعر بدلك فروة الرأس به ثلاث مرات يومياً ، والبصل إذا أكل نيئاً فإنه يساعد على تحسين الهضم وطرد الغازات والإسهال ، ويستعمل صفار البيض المقلي مع البصل المفروم بالزبدة لطرد الديدان المعوية عند الأطفال حيث ننقع بضع شرائح من البصل الغض بالماء طيلة الليل ويصفى في الصباح ، ويعطى بعد تحليته بالعسل ويستمر ذلك يومياً لطرد الديدان من الأمعاء.

ويمكننا الحصول عل أنبيذ البصل بفرم (٣٠٠ غرام) بصل غض ونقعها مع (٦٠٠ غرام) أنبيذ أبيض ، مع (١٠٠ غرام) عسل ويخض المنقوع قبل الاستعمال، ويعطى ملعقة كبيرة كل ساعة ويمكننا الاستغناء عن النبيذ بغلي (٣ ـ ٤) بصلات لمدة (١٠ دقائق) في ربع ليتر ماء، وشربها بجرعات متعددة في اليوم لإدرار البول

ويمكن الاستفادة من معقود البصل بطبخ شرائحه مع سكر النبات ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين لمعالجة السعال الديكي .

وتعالج نوبات الربو بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج البصل المعصور مع العسل بأجزاء متساوية ويستعمل لمعالجة البواسير بالحقن الشرجية بغلي نصف بصلة لمدة ثلاث دقائق في ليتر ماء وتصفيته ، ثم يحقن فاتراً على دفعات .

٦ _ توت الأرض (الفريز ، الفراولة)

نبتة تزرع في الحدائق المنزلية والبساتين ارتفاعها (١٠ _ ١٥) سم مسننة الأطراف تزهر أزهاراً بيضاء مكونة كل زهرة من خمس وريقات حول زر أصفر في الوسط ، تتكون ثمرة حمراء بعد النضج وهي تزهر في شهري أيار وحزيران .

يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة في شهر أيار لمعالجة الإسهال والسعال ونوبات الربو ويشرب منه ثلاثة فناجين يومياً . ونحضر المستحلب بنقع ملعقة كبيرة من الأوراق الغضة أو المجففة مع فنجان ماء مغلي ثم يصفى وبعد خمس دقائق يشرب فاتراً ويمكن الاستفادة من ثمار الفريز لمعالجة الرمل في الكلى وذلك بنقع بعض الثمار في الكحول الطبية لمدة (٢٤ ساعة) ثم تصفى ويأخذ المريض منه ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم .

٧ _ الجزر :

من النباتات التي يستفاد من جذورها أكثر من أوراقها وأزهارها ، وهو غني بالفيتامينات التي تقوي العظام وخاصة عند الأطفال[١٠] إضافية لتقوية النظر لما لها من أثر إيجابي على العصب البصري والشبكية ، .ويستفاد من شراب الجزر أو ملبّسه لمعالجة السعال عند الأطفال ،ولمعالجة تساقط الشعر عند الرجال والنساء، ونحصل عليه بطبخ عصير الجزر مع سكر النبات . ولعمل ملبّس الجزر يُطبخ السكر إلى أن

---

[١٠] يفضل تناول الجزر مع البندورة ليتم الاستفادة من خصائصه ويجب أن يحفظ الجزر الطازج في البراد أو في أوعية بلاستيكية

تنكسر النقطة منه في الماء البارد كالزجاج ثم يضاف إليه عصير الجزر ويغلى الخليط لدرجة انكسار النقطة مرة أخرى ، يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة ويفرد ويقطع بسكينة مطلية بالزبدة ويحفظ بعد تبريده في إناء زجاجي، ويستفاد من عصير الجزر لتقوية عظام الأطفال وخاصة الرضع منهم بعد الشهر الثالث وذلك بإعطائهم بضع ملاعق من عصير الجزر الطازج ويعطى الأطفال أيضاً حساء الجزر المصنوع من تقطيع نصف كغ وطبخها ساعة وربع في الماء، ثم تهرس في منخل دقيق ويضاف إليه الماء المغلي (ما يسقط منها تحت المنخل يضاف إليها الماء المغلي) حتى يصبح حجمها ليتراً ، فتضاف ثلاثة غرامات ملح طعام وتخفق جيداً وتقدم .

٨ _ الجوز :

شجر ضخم ينمو في الغابات والبساتين ، يستفاد من الأوراق واللحاء والثمار تجمع الأوراق في شهر حزيران ما عدها سوقها ، والثمار غير الناضجة في شهر تموز، تستخدم الثمار غير الناضجة لطرد الديدان المعوية ، وذلك بهرس بضع ثمار نصف ناضجة ، ثم تعصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش ، ثم يمزج العصير بسكر النبات المسحوق ويعطى من الخليط نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة في الصباح قبل الطعام ، وتزداد الكمية بالنسبة للمسنين والبالغين إلى ملعقة صغير ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام بقليل ، ويستفاد من صبغة الجوز لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور ، وتعمل الصبغة بإضافة (١٢٥ سم) من الكحول المركزة بنسبة (٩٥ ٪) تضاف إلى (٢٠ غرام) قشور جوز أخضر في زجاجة محكمة الإغلاق وتوضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يومياً ، ثم تصفى وتحفظ للاستعمال حيث يعطى من الصبغة خمس نقاط في المساء مع قطعة سكر أو فنجان صغير ماء ، ويستمر ذلك لمدة بضعة أشهر .

٩ _ الحِلْبة :

تنبت في السهول ويمكن زراعتها في الحقول ، ارتفاع النبتة من (٢٠ _ ٦٠ سم) ساقها جوفاء تتفرع منها سوق صغيرة، تستعمل البذور الناضجة لمعالجة الدمامل حيث تسهم في تسريع فتحها وشفائها ، وتفيد خراجات الثدي والشرج و الأكزما إذا ما تم تلبيخ البذور عليها. ويمكن بذر مسحوق الحبوب داخل الجرابات التي يرتديها الإنسان لوقاية الأقدام في الشتاء من الإصابة بالبرد ، تصنع اللبخة بمزج كمية من مسحوق البذور ، مع كمية من الماء الفاتر في وعاء وتحرك باستمرار حتى يصبح المزيج كالعجين الرخو ثم يوضع الإناء في إناء أكبر يحتوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع المزيج ، ثم يحرك المزيج لمدة عشر دقائق حتى يصبح لونه أغمق ، وقوامه متماسكاً كالعجين المرن .

تفرد العجينة ساخنة بسماكة (١ سم) فوق المكان المراد معالجته مباشرة على الجلد وتغطى بقماش كتان ثم قطعة قماش صوفي ، وتجدد مراراً .

ويستفاد من المرهم لمعالجة الزكام ، بتدليك القدمين قبل النوم ، ولعمل المرهم نمزج مسحوق بذرة الحلبة ع بضعة حصوص ثوم ويضاف له مادة الدهن .

ويطلى به باطن القدم عند النوم ويربط بقطعة قماش .ويستفاد من مغلي الحلبة للغرغرة ولعلاج التهاب اللوزات ويعمل بغلي البذور المسحوقة (ملعقة صغيرة) إلى نصف لتر ماء ويغلى لمدة دقيقة يصفى بعده ، وتؤخذ جرعة واحدة يحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة ونصف .

١٠ _ المردكوش :

نبتة تزرع في حدائق المنازل ، وقد تكون برية ارتفاعها (٣٠ _ ٦٠ سم) صلبة مضلعة الأغصان تكسوها شعيرات دقيقة لونها أسمر ممزوج بالحمرة ، ورقها بشكل اللسان يكسوها شعيرات قليلة لون زهرها احمر وأحياناً أبيض ولها رائحة عطرية .

يستفاد من الأغصان المزهرة لمعالجة الزكام ، وذلك بتدليك الأنف بمرهم عصير العشبة ، حيث نقوم بمزج (٥٠ غ) عصير المردكوش مع (٣٠ غرام) فازلين يستعمل مستحلب الأزهار والأغصان المجففة لمعالجة النزلات الشعبية ، والسعال والربو ، وضعف الشهية وانتفاخ البطن ، والصداع ونحصل على المستحلب بغلي (٢ غرام) زهور المردكوش مع فنجان ماء ويشرب فنجانين في اليوم على جرعات متعددة.

١١ _ البقدونس :

نبات شائع جداً يستعمل بكثرة في غذائنا وخاصة في صنع التبولة والفتوش والسلطات، وهو نبات يستفاد من جذوره وأوراقه وبذوره ، حيث يعالج النمش في الوجه بغسل الوجه بمغلي الأوراق والجذور نأخذ (١٠ غرام) لكل فنجان ماء ويدلك الجلد بالأوراق المهروسة . ويعالج التواء المفاصل بوضع أوراقه المهروسة حول المفصل المصاب وتثبت بضماد طبي .

ويستفاد من مرهم البقدونس للتخلص من القمل في الرأس حيث يدلك جلد الرأس بالمرهم وتوضع فوقه طاقية صماء (ليس فيها ثقوب) وهذا المرهم يصنع من البذور المهروسة الممزوجة بالشحم المذاب .

١٢ _ النعنع (النعناع) :

هذه النبتة التي تعودناها في غذائنا ، وخاصة الصلصات ، هي ذات أهمية لا يدركها الكثيرون فالجميع يرى فيها طعماً طيباً فاتحاً للشهية ، ورائحة نفاذة قوية ولكن أجدادنا قد عرفوا فيها علاجات نافعة للمغص، واستخدمتها الجدات والأمهات بغليها والتبخر على بخارها لمعالجة الأطفال والكبار من الزكام .

يستفاد من الأوراق قبل الإزهار حيث يزهر النعنع (النعناع) بين شهر تموز وآب، ويستفاد من ورق النعناع ولباب الخبز الأبيض والخل لمعالجة التهاب الثدي بوضع لبخة مما ذكرناه عليه، ومغلي النعنع الذي نحصل عليه بنسبة ملعقة كبيرة

أوراق خضراء أو مجففة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان يفيدنا هذا المغلي لمعالجة مغص حصى المرارة ، وطرد الغازات المعوية ويعطي هذا المشروب نشاطاً وحيوية للجسم المتعب، ويشرب منه ما بين (٢_ ٣) فناجين في اليوم قبل الطعام بقليل ، ويمكن مزجها بالحليب أو العسل ، ويمنع شربه في الحميات الغذائية أو عند الشعور بالقيء ، لأنه يزيد جفاف الفم والشعور بالعطش .

١٣_ الهندباء البرية :

تنبت هذه العشبة في الحقول والسهول ارتفاعها تقريباً (٣٠ سم) أوراقها طويلة مسننة بخشونة ، أزهارها تظهر في نيسان وأيار وهي كبيرة وصفراء ، جذورها تحوي مع الساق سائلاً أبيض كالحليب ، يحذر الأطفال من امتصاصه . تستخدم العشبة كلها لمعالجة الرمد في العيون والأجفان الملتهبة وذلك بنقعها بماء بارد ثم تغسل العيون والأجفان بها (تنقع العشبة بالماء البارد لمدة ٢٤ ساعة ثم تصفى ويستعمل المنقوع بعد تدفئته، ويستفاد من مستحلب الهندباء لحصا المرارة ، وتحسين الشهية وتسكين آلام المفاصل والعضلات، ونحصل على المستحلب بوضع ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب فنجان واحد (٢ _ ٣) مرات باليوم ، ويمكن الاستفادة من النبتة النيئة لصنع الصلصات مع خضار متنوعة وزيت زيتون، أو يمكن سلق النبتة بعد غسلها وعصرها وإضافة الثوم واللبن الرائب والزيت، فهذه وجبة شهية مغذية ذات فوائد جمة .

١٤_ القُرّاص (القُرْوَيْص)

عشبة تنبت على جانبي الطرق والسهول ساقها مربعة الأضلاع ، أوراقها مسننة كبيرة بشكل قلب ، يكسوها شعيرات دقيقة تؤلم عند ملامستها الجلد وتسبب الحكة، ويمكن التخلص من ألم الحكة بفرك مكانها بأوراق الخبيزة البرية الخضراء أكثر من مرة .

الأزهار صغيرة خضراء تظهر بين شهري تموز وأيلول، تتجمع البذور في الأزهار بعد نضجها على شكل كرات محاطة بشعيرات دقيقة، يستفاد من العشبة الكاملة مع جذورها في بداية تموز حتى أيلول وإذا أردنا استخدام الجذور فقط يجب الحصول عليها قبل إزهار النبتة، تستخدم عصارة العشبة لوقف الرعاف وذلك بتغطيس قطعة قطن في العصير وسد الأنف فيها . تعالج الحروق البسيطة (الدرجة الأولى) التي يحمر بها الجلد فقط بوضع كمدات من مزيج ملعقة صغيرة من صبغة القراص مخففة بمقدار ملعقة كبيرة ماء ساخن حيث يشرب المصاب مقدار خمس نقاط من فقط من الصبغة في ملعقة كبيرة من الماء ، ويستفاد من خل القراص لتقوية الشعر وتعويض ما يتساقط منه وذلك بفرك جلدة الرأس بقطعة قماش مبلولة بخل القراص يومياً ، ونحصل على الخل بغلي (٢٠٠ غ) من العشبة المفرومة مع ليتر ماء ونصف ليتر خل (عنب أو تفاح أو غيره) لمدة نصف ساعة وتملأ منه زجاجة للاستعمال ومستحلب القراص يفيد لمعالجة الإسهال عند الأطفال وذلك بوضع ملعقة صغيرة من البذور الناضجة مع القشور إضافة لفنجان ماء ساخن ، يشرب منه مرتين إلى ثلاث يومياُ ملعقة صغيرة .

١٥ _ الثوم :

غذاء القدماء ومصدر لقوة أجسادهم ومناعتها ضد الأمراض . استخدمه الفراعنة المصريون في طعامهم ، وقدسوه وصنعوا منه قلائد للمنتصرين . وكان الثوم والبصل غذاء بناة الأهرام حيث منحهم هذا الغذاء قدرة وقوة جعلتهم يرفعون فوق سطح البسيطة صروحاً خالدة على مر الأيام ، كانت ومازالت شاهدة على مدى معرفتهم لأسرار الطبيعة والكون . أسرار الغامض منها ما زال حتى الآن أكثر بكثير من أن يحصى .

هذا النبات اللغز ، له رائحة قوية كريهة _ لمن يراها كذلك _ مع أنها رائحة نفاذة مميزة له عن غيره ، يمكن إضعاف هذه الرائحة بمضغ قطعة تفاح أو بعض

البقدونس معه يستفاد من فصوص الثوم بعد جفاف الأوراق ، وتزداد فعاليته بعد تخزينه لمدة نصف سنة .

إذا تمّ تناول الثوم نيئاً يفضل تقشيره وتقطيعه إلى قطع حتى يتفاعل مع الهواء، ويستفاد منه في الصلصات وغيرها من أنواع الأطعمة الحية،وتستخدم فصوص الثوم مع الكحول لمعالجة القشرة في فروة الرأس حيث تفرم إلى أربعة فصوص ثوم فرماً ناعماً ، وتوضع مع كحول طبي زجاجة محكمة الإغلاق وسيترك لمدة عشرة أيام في الشمس، ثم يصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم ، ويستفاد من مغلي الثوم لمعالجة مرض البول السكري ومضاعفاته كضعف الذاكرة والخدر وفقدان الحس في الأطراف والإسهال المزمن وقتل الديدان المعوية الشعرية خاصة لدى الأطفال، وذلك بإعطاء الطفل في الصباح فنجانان حليب غلي فيه بضعة فصوص ثوم ، وبعدها يعطى حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء والحليب . ويحضر بغلي (٣فصوص) ثوم في ثلاثة أرباع الليتر من المياه أو الحليب ، ثم يصفى ويحقن ساخناً (حرارة معتدلة) وقد استخدم الثوم منذ القديم لمعالجة أمراض كثيرة كارتفاع ضغط الدم واحتشاء عضلة القلب والجلطات، والتصلب الناتج عن تغير سماكة ألياف النسيج العام مثل شرايين الكبد ، وأمراض الجملة العصبية المركزية وتحسين البصر واضطرا بات الرؤية ، وتجديد خضاب الدم بمقدار ستة عشر عاماً .

وقد عثرت إحدى لجان الأمم المتحدة (الأونسكو) في منطقة (أوتزيق) في التيبت عام ١٩٧٢ على وصفة قديمة ترجع إلى (٤٠٠٠ _ ٥٠٠٠) قبل الميلاد تصف فيها استخدام الثوم بطريقة علمية سحرية تخلص المرء من أمراض كثيرة (ارتفاع ضغط الدم _ احتشاء القلب _ الجلطات _ نقص الرؤية) ومضمونها كما يلي :

((يقشر ٣٥٠ غرام من الثوم ثم تهرس وتُخفق ، وتوضع في وعاء فخار ، أو قطرميز زجاج ، يضاف إليه (٢٠٠ غرام) كحول طبي عيار (٩٠ _ ٩٥ ٪) يحرك جيداً ثم يغلق الوعاء إغلاقاً تاماً ، ويوضع الوعاء في مكان مظلم وبارد بعد لفه بكيس أسود لمدة عشرة أيام ، وبعدها يصفى مزيج الثوم والكحول بواسطة قماش رقيق (قطعة شاش) ويوضع السائل الناتج في زجاجة ملونة في مكان بارد لمدة ثلاثة أيام بعدها يبدأ التأثير الدوائي للثوم . يؤخذ من هذا الدواء وفق الجدول التالي :

اليوم	الفطور	الغداء	العشاء	المجموع
الأول	١	٢	٣	٦ نقاط
الثاني	٤	٥	٦	١٥ نقاط
الثالث	٧	٨	٩	٢٤ نقطة
الرابع	١٠	١١	١٢	٣٣ نقطة
الخامس	١٣	١٤	١٥	٤١ نقطة
السادس	١٤	١٣	١٢	٣٩ نقطة
السابع	١١	١٠	٩	٣ نقطة
الثامن	٨	٧	٦	٢١ نقطة
التاسع	٥	٤	٣	١٢ نقطة
العاشر	٢	١	١٥	١٨ نقطة
الحادي عشر	٢٥	٢٥	٢٥	٧٥ نقطة
الثاني عشر	٢٥	٢٥	٢٥	٧٥ نقطة

تؤخذ هذه الدفعات متساوية بعد اليوم الثاني عشر وفي كل مرة خمس وعشرين نقطة حتى انتهاء الكمية .

يسمح باستعمال الوصفة هذه مرة كل خمس سنوات وليس قبلها مع نصف فنجان من الحليب .

١٦ _ المريمية (قصعين _ ناعمة مخزنية) :

تنبت هذه النبتة في الحقول ، وقد تزرع للتزين يبلغ ارتفاعها (٥٠ _ ١٠٠ سم) أوراقها مجعدة مكسوة بشعيرات دقيقة فضية اللون ، مذاقها مر ، ورائحتها تشبه

الكافور ، تزهر بشهري تموز وآب أزهارها مغزلية زرقاء أو بنفسجية اللون ومجتمعة كالسنابل . أثمارها تحوي أربع فجوات في كل فجوة جوزة سمراء بعد النضج .

يستفاد من الأوراق والفروع الحديثة قبل الإزهار، وتعالج بواسطة بخار الأوراق ، رخاوة الأسنان ، ونزيف اللثة ، والسعال الناشف ويمكن استعمال الأوراق الناعمة الغضة لدلك اللثة والأسنان فيمنحها قوة وصلابة ويخلصها من النزيف ، ويعالج تقيّح اللثة ونزفها والتهاب اللوزتين وتقرحها ، والتهاب الفم بالمضمضة والغرغرة بمغلي المريمية بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل لتر ماء . وذلك بغلي (٢٠ غ) من ورق المريمية ثم تصفى ويضاف إليها ثلاث ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان صغيرتان خل (تفاح وعنب) وتستعمل مرة باليوم .

ويشرب مستحلب المريمية لمعالجة العقم عند النساء والرجفة في اليدين وتقوية الذاكرة ومكافحة السمنة والروماتيزم والزكام والنزلات الشعبية . ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء المغلي، ويشرب فنجان مرتين باليوم ، حيث يفيد في خفض الحرارة والاضطرابات الهضمية .

١٧ _ الخبيزة البرية :

تنبت على حواشي الطرق بين شهري حزيران وأيلول يستفاد من الأوراق والساق والأزهار، حيث تستعمل العشبة الغضة المهروسة لمعالجة القروح ويستخدم مغلي العشبة للغرغرة في حالة التهاب اللوزتين والفم، .ويشرب مغلياً لمعالجة السعال والإسهال والتهاب الحلق واللوزتين، يصنع المغلي بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان ماء ، ويشرب ساخناً (٢_٣) فناجين في اليوم .

١٨ _ البقلة (الفرفحين) :

نبتة وعشبة قديمة في صداقتها مع الإنسان ، صداقة تكونت بتقديمها له كل ما يحتاجه كغذاء ودواء فقد عرفتها الأمم الغابرة واستخدمتها حتى يومنا الحاضر، ما تزال البقلة تحتل مكاناً هاماً على موائد طعامنا ، هي غنية بالمعادن الكثيرة

كالبوتاسيوم والحديد والفوسفور والمغنزيوم، وهي غذاء تؤكل نيئة مع السلطة والفتوش وهذا أفضل ويمكن طبخها مع أي غذاء آخر ويمكن فرمها ووضعها في الحساء مع الانتباه إلى ضرورة مضغها جيداً كي لا يصاب الإنسان بنفخة (البعض يصاب بنفخة وليس بصورة عامة) وهي دواء يعالج الكثير من الأعراض والأمراض، تشفي القروح بوضعها عليها وتفيد في أوجاع الرأس والمثانة وتقطع النزيف ، وتخفف من آلام الحيض، وتمنع السيلان المزمن باعتبارها مادة قابضة وهي تفيد في جميع أوجاع وآلام المعدة ، وبخاصة الحموضة وتمنع القيء وتخفف من العطش ، وتقلل من كثرة إفراز الصفراء الكبدية إذا أكلت نيئة، وتزيل التآليل إذا حكت بها وتخفف من الحميات وعصير البقلة يفيد في قطع الإسهال، ويمكن أخذ عصير البقلة عن طريق حقنة شرجية لشفاء البواسير الدامية، ويمكن استخدام أوراقها للوجه حيث تسحق أوراقها وتدهن به البشرة فتعطيها نعومة فائقة وتزيل البثور، وتستعمل البقلة لملوحتها ونكهتها العطرية كبهارات مع الطعام ، وهي نبتة لا تجفف كغيرها ، ويمكن حفظها بتمليحها بعد غسلها وتجفيفها من الماء ثم تفرم وتوضع في وعاء مغلق ويقدر الملح المضاف إليها بعشرين غرام لكل مئة غرام بقلة ويمكن وضع كيس من أوراق البقلة في الوسادة حيث تساعد على النوم لمن يعاني الأرق والقلق .

١٩ _ التمر (النخيل) :

يعتبر أحد أهم الفواكه والأغذية التي لا يستغني عنها الإنسان، وقد عرفها الإنسان قديماً وهي قديمة في الأرض العربية وغذاء دائم للإنسان العربي حيث أعطته الطاقة الكافية للسفر عبر الصحراء وخلصته من الأمراض ، وهي أول ما يفطر عليه الصائم كما أمر الرسول العربي الكريم (ص)(*) والتمر أنواع منها العجوة (التمر المطبوخ) والبلح الرطب ونوع آخر نادر وهو التمر الخالي من النواة والتمر كغذاء يعادل اللحم من حيث قيمته الحرارية وغناه بالفيتامينات . يحتوي على

(*) أورد البخاري في صحيحه حديثاً عن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم (من اصطبح بسبع تمرات عجوة لم يضرّه في ذلك سمّ ولا سحر)

الفيتامين (A) بنسبة عالية مما يساعد على نمو الأجسام وخاصة عند الأطفال، وهو مفيد لضعف أعصاب البصر والعشى الليلي، ويحتوي على الفيتامين (B) المقوي للأعصاب وخاصة السمعية عند المعمرين، ويهدئ الآلام في العمود الفقري ويروي الأوعية الدموية، يريح القلب المتعب والمُجهد ويفيد في أعراض الغدة الدرقية ومانع للتقرحات وجفاف الجلد يمنع حصول آفات الكبد واليرقان وهو ملين للأمعاء طارد لمحتوياتها يحتوي على مجموعة سكاكر الفاكهة، يحافظ على سكر الدم بنسبة طبيعية، يعطي الجسم القوة لاحتوائه على الفوسفور الذي يقوي الدماغ، ويفيد في معالجة السعال وإزالة البلغم، ولاحتوائه على الحديد والكالسيوم فهو يقوي الجهاز التناسلي والنشاط الجنسي، ولاحتوائه على المغنزيوم فهو يمنع الإصابة بالسرطان .

٢٠ _ العنب :

نبات يعرش فوق الجدران وغيرها منذ القديم عرفه الإنسان واعتمد عليه للغذاء والتحلية . يعتبر من الفواكه الغنية بالفوائد الطبية لدوره البارز والكبير في بناء الأجسام وتقويتها، يحتوي العنب كغيره من الفواكه على فيتامين (A) (B) (C) وهو يحتوي على سكر العنب الذي يعتبر من أهم أنواع السكريات لفائدته الكبيرة الغذائية والعلاجية وسرعة امتصاص الجسم له وتحويله إلى طاقة حرارية، يفيد العنب في الوقاية من الكثير من الأمراض، ويسهل عملية الهضم وينظمها، وهو يمنع حصول الإمساك كونه يلين الأمعاء والمعدة ويستخدم العنب لمعالجة البواسير يمنع حدوث النقرس والروماتيزم لمن يلتزم به غذاءٍ أو علاجاً بكافة أشكاله الثمار الطازجة ، الحصرم ، الدبس ، الزبيب المجفف) وللعنب القدرة على تفتيت الحصى في الكلى والمرارة وذلك بشرب الدبس صباحاً قبل الإفطار، وهو يقضي على جراثيم السل الرئوي، ويخفض الضغط، وينشط عمل الكبد وإفرازا ته، وهو كغذاء يفيد في معالجة فقر الدم ونمو العظام والعضلات، ويهدي الأعصاب ويساعد في إدرار البول وإزالة الرمال منه .

ويستخدم الحصرم وعصيره للوقاية من السرطان، وعصير العنب سهل الامتصاص يفضل تناوله طازجاً قبل تأكسده ويستعمل دبس العنب كغذاء ذي طاقة عالية ويمكن تخفيفه بالماء وتقديمه كشراب مبرد ويستعمل دبس العنب لتحلية كثير من الأشربة والنقوعات أفضل من أنواع السكر الأخرى .

٢١ _ الموز :

شجرة عرفها الإنسان قديماً واعتبرها غذاءه الدائم والكامل رغم أنها تنبت في المناطق الحارة فقد استطاع الإنسان أن يزرعها في معظم المناطق وفاكهة الموز غنية الفيتامينات (C D B) ومعادن هامة لجسم الإنسان كالحديد الكالسيوم والفوسفور، ويحتوي نسبة عالية من النشويات لذلك يجب تناوله ببطء ومضغه جيداً حتى يستطيع الجسم امتصاصه جيداً ، ويحتوي نسبة كبيرة من السكريات التي تفيد الجسم وتمده بالطاقة التي يحتاجها . ينصح بتناول الموز ناضجاً للوقاية من الكريب وتخفيف التعب وآلام الروماتيزم المزمن وآلام المفاصل ومعالجة الإسهال ولكن يجب الحذر من إعطائه للأطفال بكثرة كونه يسبب الإمساك والتلبك المعوي، ويفيد الموز للأمراض الجلدية والبثور من خلال احتوائه على فيتامين B والموز لا يكفي وحده لغذاء الإنسان (رغم ما يقال عنه أنه غذاء كامل) لأن الاعتماد عليه يسبب فقراً في الدم، لذلك تناول موزة واحدة صباحاً قبل الطعام يفيد الإنسان ، ويمكن خلطه مع الحليب والبيض النيئ وقليلاً من العسل كغذاء فعال وخاصة للرياضيين .

٢٢ _ الفجل :

يزرع في الحدائق المنزلية وهو عبارة عن جذر غليظ ، بيضي الشكل ، وزنه (١٠٠ _ ٤٠٠ غرام) تنبت من وسطه أوراق ترتفع إلى المتر ، أزهاره صغيرة ، بيضاء مائلة لزرقة خفيفة، يستعمل عصير الفجل لمعالجة حصاة المرارة والروماتيزم المفصلي ، ونوبات الربو والسعال . نحصل على العصير بتقطيع شريحة دائرية من رأس الفجل

ويعمل بداخلها حفرة تملأ بسكر النبات المسحوق ثم تخرق من أفلها بمسمار ، وتوضع فوق قدح حيث يسيل السكر المذاب بالعصير ويعطى منه (١٠٠ _ ٤٠٠ غرام) يومياً بجرعات صغيرة متعددة على مدار اليوم .

٢٣ _ التين :

شجرة تنبت في الحقول والبساتين، فاكهة ذات أهمية من حيث فوائدها وخصائصها التي تماثل من حيث قيمتها الغذائية العنب . يحتوي التين على مادة ضرورية للغضاريف والأربطة وخاصة الغضاريف بين العمود الفقري التالفة كالديسك والانقراص ، وهو ملين إذا أخذ صباحاً أو مساءً باعتدال حيث يمنع حدوث الإمساك، مقوٍ للأبدان يقاوم العديد من الأعراض والأمراض ، وهو يقلل الحوامض في المعدة فوائده نفسها سواء أكان نيئاً أو مطبوخاً أو مجففاً، وهو يفيد الجهاز التنفسي في حالات التهاب القصبات والرئتين .

مغلي التين المجفف يفيد كثيراً للأمعاء والخراجات والحروق، ويمكن أن يستخدم كلزقة لشفاء البثور، وهو مفيد جداً للرضع من حيث كونه غذاء شرط عدم الإكثار منه .وإذا استخدم عصير الثمرة (المادة البيضاء) فهو يشفي الأثفال والدمامل على جانب أصابع القدمين حيث تدهن به الأصابع يومياً حتى الشفاء .

٢٤ _ التفاح :

شجرة تنبت في الجبال والسهول ويحتاج لمناطق باردة نسبياً . ثماره نوعان ، منها الأحمر ومنها الذهبي ولها نفس الفائدة، يحتوي التفاح على الفيتامينات والمعادن والماء، ليس فيه دهون. عصيره يحتوي عدة أنواع من سكر الفواكه ، تستهلكه العضلات بسهولة وهو يعطي النشاط في العمل، والتفاح له فوائد علاجية للكبد حيث يساعده على إفراز عصارته . ويستخدم لكثير من الالتهابات المعدية يهدئ السعال ويسهل إفراز البلغم لاحتوائه على المادة الغروية ، ويفيد الغضاريف والأربطة

والمفاصل في أنحاء الجسم، وهو منعش للقلب نافع لداء (النقرس) الذي يحدثه نقص الفيتامين (C) الذي يسبب أضراراً للثة ونزفها ، وقلقلة الأسنان ويعالج بتناول التفاح بقشره . وباعتبار التفاح يحتوي على الفيتامين (C) فإنه يخفف التوتر العصبي ويروي الإنسان كونه يحتوي على نسبة جيدة من الماء . وعصير التفاح نافع جداً لإخراج السموم الناتجة عن فضلات الطعام ، والتفاح يحرض اللعاب بوفرة فيساعد الإنسان على الهضم ، ويمنع حدوث الغازات والإمساك في المعدة . وهو أيضاً يحتوي على البوتاسيوم لذلك هو يمنع تكون حمض البولة وتكاثره في الجسم ، والتفاح مفيد لمقاومة الروماتيزم وتفتيت الحصى الكلوية والمرارية وإزالة الرمال . وتناول التفاح بشكل مستمر وخاصة صباحاً (تفاحة واحدة) يؤخر عوارض الشيخوخة ويفيد الحوامل في الأشهر الأخيرة من الحمل ويسهل الولادة، ويمكن استخدام مغلي قشور التفاح لمعالجة المغص المعوي والإرهاق .

٢٥ _ الزيتون :

شجرة قديمة استفاد الإنسان من ثمارها وزيتها وورقها وحطبها، الزيتون غذاء ودواء وهي شجرة مباركة وردت في آيات القرآن الكريم(**) لما لها من أهمية وفوائد، يعتبر زيت الزيتون من أفضل أنواع الزيوت الموجودة ، لأنه سهل الهضم ولا يزيد من نسبة الكولسترول في الدم، يعود بنفع كبير على الإنسان وصحته حيث يمنحه القوة ويعطي الوجه إشراقاً وحمرة في الخدود طبيعية ، وقبل كل شيء غصن شجرة الزيتون رمز للسلام والأمان بين الشعوب، وتحتوي ثمار الزيتون الأخضر والأسود على البروتين بنسبة كبيرة وكل (٣ حبات) زيتون تعادل (١٠ غرامات لحمة) وهو يحتوي على فيتامين (D) المعوِّض لأشعة الشمس والتي تقي الأطفال من الكساح ، ثمرة الزيتون لها اثر فعال في تقوية خلايا الجسم والأنسجة الدماغية ، مما يزيد القدرة على التفكير السليم .

وهو طعام شهي ، فاتح للشهية ، ملين للجهاز الهضمي ، يفيد الكبار من الناحية الجنسية لاحتوائه على فيتامين (و — E) لذلك يوصف زيت الزيتون مليناً

(**) قال تعالى :(والتين والزيتون وطور سنين)

للجهاز الهضمي ، ومحرضاً لإفراغ الصفراء ومساعداً للكبد على الإفراز ومدراً للبول ومقوياً للثة والأسنان .وهو معالج للإمساك بتناول ملعقتين كبيرتين من الزيت على الريق قبل الفطور بنصف ساعة ، أو عن طريق الحقن الشرجية بإضافة بعض الماء إليه .ويستخدم أيضاً لدهن الجسم للتدليك و المساجات وللوقاية من أشعة الشمس لمن يريد التعرض لأشعة الشمس على شاطئ البحر ، كونه يغني عن استخدام باقي أنواع الزيوت المخصصة لهذه الغاية، وهو خافض لضغط الدم ، إذا تم تناوله باعتدال، وورق الأشجار خافض للحرارة ، مقوياً للجسم، له تأثير كبير على مرضى السكري عن طريق استخدام مستحلب الأوراق ، بوضع ثلاث ملاعق صغيرة من ورق الزيتون في لتر ماء ساخن ، ثم يصفى ويشرب فنجان بعد كل وجبتين رئيسيتين(صباحاً ومساءً) كما يمكن استخدام ورق الزيتون وأغصانه كوقود للتدفئة في الشتاء ، فهو بطيء الخمود ، سريع الاشتعال له رائحة طيبة .

٢٦ _ الفاصولياء :

تنبت في معظم المناطق ، كونها تزرع في الحقول والمنازل تزهر النبتة من شهر أيار _ حتى أيلول . تحتوي بذور الفاصولياء على مادة سامة لا تتلف في التجفيف وإنما تحتاج لفترة طويلة من الطبخ حتى تتلف . القرون دون البذور نافعة جداً وليس فيها سُميّة وإنما تحتوي عشر مواد معدنية تفيد الجسم ،وحبوب الفاصولياء النيئة إذا أدخلت إلى المعدة تسبب إقياء وإسهالاً وقد تسبب التهاب أمعاء مدمى أما القرون الجافة دون بذورها فهي مدرة للبول ونافعة للجهاز البولي. الفاصولياء لها قيمة غذائية مطهوّة ، كمدرة للبول (كما سلف) وتحضر صبغة الفاصولياء الخضراء مع الأزهار ويستفاد منها لمرض عرق النسا وبعض أمراض الكلية .

٢٧ _ الكينا :

شجرة كبيرة معمرة ، منشؤها أمريكا الجنوبية وهي تنبت في بلادنا . ذات لحاء أحمر ضارب إلى السمرة ، أوراقها خضراء متقابلة أزهارها وردية . يستفاد من

مستحلب أوراق الكينا كقابض ومقوٍّ وطارد للحمى . ومادة الكينين التي تحتويها الكينا بكثرة تفيد في كبح الخمائر الخلوية ومطهر ضد حميات الملاريا ، وواق ضد الزكام إذا استخدم التبخير بأوراق الكينا .

٢٩ _ السبانخ :

يزرع في الحقول والبساتين المنزلية ، ويمكن أن ينبت تلقائيا ، أوراقه كبيرة سهمية الشكل يزهر في شهري أيار حتى أيلول، يحتوي على السابوتين وخاصة في الجذور، والأوراق غنية بالكالسيوم واليود والحديد والكلوروفيل والغلاقونيات، ويحتوي نسبة مرتفعة من فيتامينات C . K وحمض الفوليك وبروفيتامين A ،و يوصف السبانخ في نظام الحمية للمرضى، وفي غذاء الأطفال والرضع وهو يسهل الهضم لاحتوائه السابوتين ويفيد أيضاً لفقر الدم لاحتوائه حمض الفوليك ، ويقوي البصر ، وله تأثير فعال على وقف السعال ومعالجة النزلات الشعبية ، وبالنسبة للمصابين بالربو فإن عصير السبانخ والعسل والبصل يوصف لهم ويجعلهم يشعرون بشكل أفضل، ويفضل تناوله بشكل سلطة نيئاً ، وإذ تم طبخه يجب ألا يعاد تسخينه لاحتمال تشكل النتريت السامة فيه .

٢٩ _ الختمية :

تؤثر على التهاب الحلق والبلعوم، وهي مدرة للبول ومروية لشرايين الدماغ ، ومريحة للتعب، ومزيلة لحب الشباب والاكتئاب والكبد المضطرب، وتنقي الدم وتخفف وطأة الرشوحات وصداع الشقيقة وتعمل على تهدئة الأعصاب وطرد الغازات البطنية ،وتفيد الكولسترول وتعطي المعدة مرونة كبيرة . نضع ملعقة كبيرة في ماء مغلي لعشر دقائق ، وتشرب مرتين يومياً إلى ثلاث .

٣٠ _ مستحلب بعض النباتات وفوائدها :

١ _ **زعتر بري** : يفيد مستحلب الزعتر البري كمهدئ للسعال وطارد للديدان ومطهر للجهاز الهضمي . الجرعة ثلاثة فناجين باليوم بعد الطعام .

٢ _ **كركديه** : يفيد مستحلبه الغني بفيتامين / C / كخافض للحرارة في حالات الزكام و الرشوح ومطهر للأمعاء من السموم العالقة من فضلات الطعام . الجرعة ثلاثة فناجين بعد الطعام باردة أو ساخنة .

٣ _ **الكمون** : مستحلبه يفيد في حالات المغص المعوية وطرد الرياح من المعدة . الجرعة فنجان مساءً قبل النوم .

٤ _ **المليسة** : مستحلبها يفيد بتسكين المغص المعدي والمعوي الجرعة فنجان صباحاً وآخر مساءً .

٥ _ **الشاي الأخضر مع الهيل** : يستخدم لسوء الهضم وتنشيط الذهن ، وفتح الشهية . الجرعة ثلاثة فناجين باليوم .

٦ _ **القهوة العربية (البن)** : تفيد القهوة العربية في تقوية الجهاز العصبي وإرواء المخ، وتقوية القلب ، وإدرار البول (الجرعة حسب الرغبة).

٧ _ **المتة** : رغم احتوائها على الكافيين بنسبة ١٪ فإنها لا تسبب الأرق وتفيد في تقوية الأعصاب والعضلات وتنبهها وإدرار البول . الجرعة (حسب الرغبة)

وقفة هامة

العسل وفوائده : يعتبر العسل المصدر الرئيسي الأغنى بالكاربوهيدرات لأن السكر الموجود فيه هو على شكل سكر عنب وسكر فواكه الأمر الذي يسهل كثيراً هضم العسل وامتصاصه بالمقارنة مع السكر العادي مهما كانت الكمية المتناولة ، وعن فوائد العسل تعددت الأقوال ونسجت الحكايات والأساطير (الصحيحة طبعاً) و ورد ذكر العسل في القرآن الكريم في سورة النحل وذكرت

الآيات فوائده لجسم الإنسان، ويقول الطبيب العربي المشهور ابن سينا أبو علي حسن بن علي بن سينا المولود عام ٣٧٠هـ :

((إذا أردت أن تحافظ على شبابك وفتوتك فما عليك إلا أن تأكل العسل))

وكان ينصح به كل من تجاوز سن الأربعين .

والعسل يحتوي على فيتامين (**A**) من فئة كارتين ، وعلى العديد من فيتامينات المجموعة **A** وفيتامينات **C.K.E** ويعتبر الفيتامين **B2** المتواجد في العسل أكثر بـ (١٧ مرة) من تواجده في المشمش ، و(١٦ مرة) من عصير العنب و (٥ مرات) من التفاح، وثبت أن الجراثيم تموت بمجرد تواجد العسل في الجسم لأنها تفقد مرونتها والقدرة على الاستمرار ، بسبب تأثير البوتاسيوم الموجود في العسل بكثرة .

إن تناول العسل لمن يعاني من نقص في الكالسيوم والبوتاسيوم وخاصة بعد سن الأربعين، يساعد على إعادة توازن هذه العناصر داخل الجسم ، كما يحتوي العسل على المغنزيوم والفوسفور والحديد بكميات أكبر مما هي موجودة في دم الإنسان لذلك فإن تناوله يعوض الجسم عن تلك العناصر التي يفقدها الجسم مع مرور الزمن، والعسل يعتبر مخزناً للمواد الهامة والنادرة ، فهو يحتوي على مادة مثل (تيتان، نيكل) تجعله ثميناً ومفيداً لتزويد الخلايا بهذه العناصر النادرة ، كما يحتوي على مواد عضوية مضادة للميكروبات وعلى أحماض عضوية (حمض التفاح، وحمض الليمون) وهو يحتل المكانة الأولى بين المواد الغذائية التي تحتوي خمائر ضرورية للجسم من أجل هضم المواد الآحية والشحوم والكاربوهيدرات ، فهو بالتالي يسهل عمل البنكرياس والأمعاء ، مما يجعله هاماً لمن يعاني من خلل في تلك الأعضاء ، كما أنه لا يهيج الجهاز الهضمي لأن امتصاصه يتم بسهولة فائقة ، والعسل يساعد على تجديد القوى والطاقات بسرعة لمن يزاول أعمالاً مجهدة ومتعبة ، والأطفال والنساء والحوامل والمرضعات يحتاجون إلى ملعقتين ثلاث مرات يومياً على الأقل ، وهو لا يتعب الكليتين بالمقارنة مع أنواع السكريات الأخرى ، ويخلص الجسم من التعب ويعطي تأثيراً منوماً لطيفاً ويريح الجملة العصبية .

وينصح بالعسل للرياضيين الذين يبذلون طاقة كبيرة أثناء التدريب لأنه يعطيهم القدرة على الاستمرار بممارسة هذه الألعاب للوصول إلى درجات عالية ومتقدمة ،

وكذلك يمنحهم الراحة السريعة والاستجمام بعد كل إجهاد ، كونه غذاء مثالياً لا يسيء إلى الجهاز الهضمي ولا يتعبه، وينصح الدكتور ((أمين رويحة)) بأخذ العسل مع وجبة الطعام قبل المجهود الرياضي المرتقب وبعده فيضيف إلى الغذاء ما ينقصه من مواد هامة ويمكن تحلية الفواكه المطبوخة به ، وتناوله مع اللبن الرائب أو تحلية المعجنات به ، وكذلك بالنسبة للطلاب فإن تناولهم للعسل يجعلهم يستوعبون دروسهم بسهولة كبيرة حيث يعوضهم عما فقدوه من قوى عقلية وفكرية أثناء الدراسة.

ويجب أن نجعل من العسل القمة في هرم غذاء الأطفال ، إذ يمكن أن يعطى الأطفال في الشهور الأولى من ولادتهم كمية تتراوح من ملعقة إلى ملعقتين شاي تقريباً محلولة بماء ساخن ، وإن إعطاء ملعقة صغيرة قبل النوم للأطفال الذين يعانون من كثرة التبول يمكن أن يساعدهم على التخلص من هذا المرض، وكما قلنا فهو يساعد على النوم الجيد والمريح إذا تناوله الإنسان البالغ قبل عشرين دقيقة من النوم ملعقة أو اثنين كبيرتين من العسل محلولتين في كأس من الماء الساخن ، ويمكن إضافة ملعقة ثالثة لمن يعاني من الأرق والقلق في نومه، ونستفيد من العسل كمرهم مغذٍ يدهن به الوجه ويمكن إضافة الشمع (شمع العسل) كما يوضع على الحروق والجروح المتقيحة لمعالجتها .

يمزج ٨٠ غرام عسل مع ٢٠ غرام زيت سمك، وتستطيع النساء استخدامه مع صفار البيض النيئ وملعقة صغيرة زيت اللوز ، ونصف كأس من مسحوق الأقحوان المركز ، ثم نبلل قطعة شاش بالمزيج وتوضع على الوجه، لساعة أو اثنتين على أن يتم قبل ثلاث أو أربع ساعات من الخروج إلى الشارع.

وعند الإصابة بأمراض الرشح والزكام والنزلات الصدرية ينصح بتناول العسل مع عصير الليمون ، أو الحليب أو الشاي الأخضر (شاي البابونج _ الزيزفون) وينصح باستنشاق أبخرة العسل (بوضع ملعقة كبيرة من العسل في نصف كأس ماء مغلي جيداً ، تستنشق الأبخرة من ٧ -١٠ دقائق) لثلاث مرات في اليوم ، ويفيد جداً المضمضة بهذا المحلول للتخلص من التقرحات ورائحة الفم الكريهة ويستعمل العسل لمعالجة الخلل الطارئ على حموضة العصارة المعدية وخاصة لإصابة القرحة

والتهـاب المعـدة، حيـث يضـاف العسـل إلى الحليـب ، أو إلى منقـوع أوراق الـورود . ويستخدم ممزوجاً بمواد أخرى وفق المعدل التـالي : (١٠٠ غـرام عسـل مـع دهـن الإوز والزبـدة ومسـحوق الكاكـاو وملعقـتين كـبيرتين مـن الصـبر ، تمـزج جيـداً وتوضـع بعدها ملعقـة كـبيرة مـن المحلـول النـاتج في كـأس حليـب سـاخن ، وتحـرك جيـداً ثـم يشرب الكأس مرتين أو ثلاث يومياً) ولكـي يستفيد الإنسان من العسل وخصائصـه ينصـح بتنـاول (١٠٠ _ ١٥٠ غـرام مـن العسـل) بعـد سـاعة أو اثنـتين مـن الطعـام علـى شكل محلول، ويمكن تناوله مع الطعام[١١].

وهنـاك تفـاوت باسـتخدام العسـل مـن شـخص لآخـر ، فبعضـهم يتحسـس مـن العسل، فيظهـر الطفـح علـى جلـده علـى شـكل بقـع حمـراء ويشـعر بالحكـة وارتفـاع درجة الحـرارة ، لذلك ينصح هؤلاء بالاعتماد علـى سـكر الفواكـه (سـكرتين ، أو عنب) _ وحتى مرضـى السـكري يمكـنهم تنـاول (١٠٠ _ ١٥٠ غـرام) عسـل يوميـاً لمدة شهر ، حيث يؤدي إلى خفض كمية السكر في الدم .

ويمكـن لمـن يعـاني مـن التهـاب الأغشـية المخاطيـة بـأن يمضـغ شمـع العسـل مـدة تـتراوح (١٥ _ ٢٠ دقيقـة) مـرتين أو ثـلاث يوميـاً وهـذا المضـغ ينظـف الأسـنان ويقـوي اللثة .

العسـل لـيس معجـزة تشـفي كـل الأمـراض لكننـا نثـق بـه لأنـه يقـوي اسـتجابة الجسم وردة فعله ويحصنه ضـد انتقـال العـدوى ويحسـن عمـل أجهـزة الجسـم . وجسـم الإنسان بحاجة إلى السـكريات التي تتحـول إلى طاقـة تمـده بالقـدرة علـى ممارسـة أي عمل .

ويجب أن تكون هذه النسبة في الدم معتدلة ضمن المعدل المطلوب وإلا أصبحت هنـاك مشـاكل كبيرة والجـدول التـالي يبين نسـبة السـكر في المنتجـات الغذائيـة إلى وزنها نيئة :

---

[١١] للاحتفاظ بخصائص العسل وفوائده لا ينصح بحفظه في الثلاجة أو في مكان بارد بشدة بل في مكان جاف ومعتدل الحرارة

نسبة السكرإلى الوزن	المادة الغذائية النيئة
٥٪	بطيخ أحمر _ باذنجان _ ملفوف _ كوسا _ بقلة _ خيار _ فجل لفت فليفله خضراء _ بندورة _ بقدونس _ شوندر _ يقطين _ حميض
١٠ ٪	كريب فروت _ حمص _ توت بري _ فليفله حمراء _ ليمون _ بصل _ جزر _ هندباء برية _ يوسف أفندي
١٥ ٪	مشمش _ أناناس _ برتقال _ سفرجل _ عنب _ أجاص _ توت _ درّاق خوخ _ فول الصويا _ فاصولياء .
٢٠ ٪	موز _ كرز _ عصير برتقال _ تين _ ذرة _ بطاطا _ بلح _ فاصولياء معلبة
أكثر من ٢٠ ٪	زبيب _ تين يابس _ دراق مجفف _ تمر مجفف _ فول يابس _ بطاطا حلوة عدس .

بعض الوصفات للنقعيات والكمدات

١ _ **لمعالجة حب الشباب** : نستخدم :

(٣٠) غرام لحاء عوسج أسود

(٣٠) غرام زهر البنفسج ثلاثي الألوان

(٢٠) غرام ورق بتولا بيضاء

(٢٠) غرام حشيشة ملكة المروج

توضع ملعقة كبيرة في نصف لتر ماء يغلي ، ويترك فترة ثم يصفى يؤخذ منه بعد الظهر وفي المساء كأس أو كأسان ويدفأ الجسم جيداً ، وتتم الوجبات مع سلطة هندباء والفجل .

٢ _ **الأم المرضعة** : يجب على الأم المرضعة الإكثار من السوائل واللجوء إلى مناقيع النباتات المدّرة للحليب وهذه الخلطة تفيد المرضعة كثيراً ، نأخذ :

(٢٠) غرام يانسون

(٢٠) غرام حبق

(٢٠) غرام شمرة مسحوقة

(٢٠) غرام قراص

(٢٠) غرام نبتة رعي الحمام

يصب نصف لتر ماء يغلي ، على ملعقتين من هذا الخليط ويغطى ويترك مدة خمس دقائق ، وتأخذ المرضعة كأساً منه كل ساعتين ويجب عليها أن تكثر من البقول في طعامها وخاصة الجذور والشمرة ، كما تتناول ثمار التمر مع شرب القهوة الممزوجة بالحليب وشرب البيرة الخالية من الكحول .

٣ _ **لفقر الدم** : نأخذ :

(٤٠) غرام من أوراق القريص

(٢٠) غرام من أوراق البتولا

(٢٠) غرام من أوراق الجوز

(٢٠) غرام مريمية (أوراق)

يصب الماء المغلي على ملعقة شاي من هذا الخليط لكل كأس ويشرب بين وجبات الطعام، ويجب الإكثار من الجزر والسبانخ .

٤ _ **القلاع والتهابات الفم** : يجب أولاً الامتناع عن تناول بعض الثمار الزيتية مثل الجوز والبندق ، ولتخفيف القلاع يمكن اللجوء إلى غسل الفم بماء مملح يضاف إليه بضع قطرات من صبغة المر بمعدل عشرين نقطة في نصف ليتر ماء مالح ، ويمكن تناول شراب النقيع التالي قبل الطعام :

حشيشة إبراة الراعي (٥٠) غرام

أوراق المريمية (٣٠) غرام

السعتر (٢٠) غرام

حيث يصب ماء مغلي على ملعقة صغيرة من هذا الخليط لكل كأس ، وتؤخذ بعد الطعام ثمار ذات طعم حامض مثل التفاح المقشر وعصير الليمون الحامض ، ويجب تجنب السكاكر .

٥ _ **الرضوض** : عند الرضوض واحتقان الدم يمكن إجراء كمادات ساخنة من خليط بعض النباتات حيث تقوم بامتصاص هذه الاحتقانات ومنعها من التورم يمكن استخدام هذا الخليط لخمس مرات في اليوم :

(٥٠) غرام حشيشة صحة

(٣٠) غرام زهرة الأقحوان

(٢٠) غرام زهرة العطاس الجبلية .

٦ _ **ضد المغص** : عند الشعور بالمغص يجب على الإنسان أن يريح بطنه من كل ما يضغط عليه كالحزام وغيره ، ويدفأ الجسم جيدا ، ويتم بعد ذلك تناول المنقوع التالي قدر المستطاع :

حشيشة وز	(٣٠) غرام
بابونج	(٢٠) غرام
ترنجان(*)	(٣٠) غرام
نعنع	(٢٠) غرام

يصب نصف لتر ماء يغلي على ملعقة كبيرة من هذه الخلطة ويغطى مدة خمس دقائق ثم يصفى ويتناول ساخناً .

٧ _ **التعرق والرائحة الكريهة** : يمكن مكافحة هذه المشاكل بتناول منقوع الخلطة النباتية التالية بانتظام بعد وجبات الطعام : نستخدم:

(٢٠) غرام	أوراق الفراولة
(٣٠) غرام	أوراق الجوز
(٢٠) غرام	أوراق قريص
(٣٠) غرام	أوراق المريمية

حيث يصب كأس ماء يغلي على ملعقة صغيرة من هذه الخلطة، ويغطى لعدة دقائق، ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بسكر النبات .

٨ _ **الإقياء** : يمكن معالجة الإقياء عند الأطفال إذ لم يكن مترافقاً بحمى ، بالإكثار من شرب الماء والإقلال من تناول الطعام، ويعطى الطفل منقوع الخليط التالي : نأخذ

(٢٠) غرام	يانسون مسحوق

(*) الترنجان :هي نفسها المليسة

(٢٠) غرام	بابونج
(٢٠) غرام	شمرة مسحوقة
(٢٠) غرام	ترتجان
(٢٠) غرام	نعنع .

يصب كأس ماء يغلي على ملعقة صغيرة من هذا الخليط، ويغطى لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب فاتراً، أما إذا كان الإقياء عند البالغين فيعطى الشخص منقوع من خليط فيه بعض المرار ويتألف من:

بابونج	(٢٠) غرام
شمرة مسحوقة	(٢٠) غرام
ترنجان	(٢٠) غرام
نعنع	(٢٠) غرام
قنطريون صغير	(٢٠) غرام

يصب نصف ليتر ماء يغلي على محتوى ملعقة كبيرة من هذا الخليط، ويغطى لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب بشكل جرعات صغيرة .

٩ _ **تعب وتهيج العينين** : تستخدم لمعالجة هذه الحالات كمادات مغموسة بالنقيع الدافئ ، مع تجنب الحرارة العالية والضغط على العين، وهذا النقيع يتكون من :

عرقون	(٢٠) غرام
شمرة مسحوقة	(٢٠) غرام
قنطريون صغير	(٢٠) غرام
حشيشة صحة	(٢٠) غرام
زهرة الحواشي	(٢٠) غرام

يصب كأس ماء يغلي على ملعقة صغيرة من هذا الخليط، ويغطى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى، وتحضر الكمادات منه وتوضع فوق العينين قبل النوم عدة مرات.

ويمكـن وضـع القـدمين بحمـام مـاء مخلـوط فيـه الخلطـة التاليـة للتخفيـف عـن العينين :

بابونج	(٢٠) غرام
زهر الخزامى	(٢٠) غرام
إكليل الجبل	(٢٠) غرام
أوراق نبات المشتركة	(٤٠) غرام

يصب ليتر مـاء يغلـي علـى خمس ملاعق مـن هـذا الخليط ، ويغطـى لمدة عشـر دقـائق، ثـم يصـفى ويضـاف إليـه المـاء البـارد إلى أن تعتـدل حرارتـه وتصـل إلى الدرجـة الملائمة ، يقلل من تناول السكر والقهوة واللحوم ويمتنع عن الكحول والتبغ .

١٠ _ **التـوتر العصـبي** : عنـد الإصـابة بـالتوتر العصـبي يفضـل الاسـترخاء والاستلقاء بعد شرب المنقوع الساخن التالي، ويفضل تناول المنقوع قبل الإصـابة وذلـك للوقاية صباحاً :

ناردين	(٣٠) غرام
نعنع	(٢٠) غرام
عرق سوس	(٢٠) غرام
بابونج	(١٠) غرام
خزامى	(١٠) غرام

يصب كأس ماء يغلي على ملعقتين صغيرتين من هذا الخليط ثم يغطى بعد ذلـك لدقائق قليلة ويصفى ويشرب بتمهل ومـن الأفضـل تنـاول وجبـات خفيفـة مضـاف إليهـا قمح مبرعم ويؤكل ببطء ويمضغ جيداً وتتجنب التوابل الحارة ثم يجب أخذ اسـتراحة بعد وجبات الطعام .

١١ _ **مرضى الكلى** : يؤخذ فريز طازج مسمدة طبيعياً ويغسل ويتناول على الريق (١٠٠ غرام) في أول يوم ثم يضاف (٥٠ غرام) ي ثان يوم وهكذا ، حتى تصبح الكمية نصف كيلو يومياً تقريباً بعد تسعة عشر يوماً تقلل (٥٠ غرام) يومياً حتى تنتهي الكمية . وهذه وصفة مجربة نافعة لأمراض الكلية ويجب عدم تكرارها قبل مرور عام عليها .

١٢ _ **إصابات الكبد والكليتين** : نخلط ليمونة حامضة مقشرة مع قليل من الماء بالخلاط ويشرب العصير على الريق، وتزداد الكمية كل يوم ليمونة مع الماء حتى تصل إلى عشرة ليمونات دفعة واحدة ثم تخفف كل يوم ليمونة حتى تعود إلى ليمونة واحدة ويجب عدم تكرار هذه العملية قبل مرور عام .

جدول يوضح حاجة الجسم من الأملاح والمعادن وأماكن تواجدها في الخضار الفواكه

العنصر	حاجة الجسم	أماكن التواجد في الخضار والفواكه
الصوديوم	٤ _ ٥ غرام	الجزر ـ الخيار ـ الفاصولياء الخضراء ـ التوت الأرضيالشوفان ـ الجبنة ـ صفار البيض ـ البندق ـ الجوز ـ اللوز ـ التمر ـ الكرفس
البوتاسيوم	٢,٧ ـــ ٥,٩ غرام	البطاطا ـ العسل ـ البقدونس ـ القشطة ـ الزيتون ـ الملفوف ـ اللوز ـ التمر ـ الهندباء البرية ـ عصير التفاح النخالة ـ المشمش المجفف ـ الزبيب ـ عصير العنب ـ الجزر ـ البصل ـ البندورة ـ الحمص ـ الفاصولياء
الكالسيوم	٠,٥ غرام	الحليب ـ الجبنة ـ صفار البيض ـ التمر ـ القشطة ـ الملفوف ـ السبانخ ـ البصل ـ قصب السكر
الفوسفور	١٦٠ _ ٢٠٠٠ ملغرام	الحليب _ صفار البيض _ القمح _ الشعير _ الذرة _ الجوز _ العدس _ الخبز _ البطاطا _ الجبن _ القريشة _ الحمص _ الفاصولياء
المغنزيوم	٧٠ ـ ٨٠ ملغرام	البرتقال ـ كريب فروت ـ تمر ـ تين ـ شعير ـ قمح ـ ذرة ـ حليب ماعز ـ صفار البيض ـ حمص ـ شوفان خبز ـ ملفوف ـ بطاطا ـ بصل

الحديد	٥١ ملغرام	ثمر العليق ـ حب الآس الأسود ـ الخضروات ـ صفار البيض ـ الكبد ـ الفطر الأبيض ـ البطاطا ـ القمح ـ التفاح ـ العدس ـ القشطة ـ البطيخ الأصفر ـ الفول ـ السبانح .
المنغنيز	حتى ١٠٠ ملغم	صفار البيض ـ اللوز ـ النعنع ـ البقدونس ـ فول الصويا.
الكلور	٢ ـ ٤ غرام	القرنبيط ـ الجبن ـ الحليب الماعز ـ صفار البيض ـ البندورة ـ السبانخ .
الكبريت	١ غرام	القرنبيط ـ البصل ـ الجزر ـ الفجل ـ الخردل (السمسم)
النحاس	٢ ـ ٧ غرام	المشمش ـ العدس ـ الشوفان ـ الشعير ـ قصب السكر ـ القمح ـ الحمص ـ البطيخ الأحمر ـ الفاصولياء ـ الفطر الأبيض ـ الزعرور ـ التفاح ـ التوت الشامي ـ توت الأرض ـ ثمر العليق.
اليود	١٠٠ -١٥٠ ملغرام	الملفوف ـ الجزرـ البصل ـ الحمص ـ البطاطا ـ البندورة ـ الثوم ـ الأناناس ـ الفطر ـ الفريز ـ الموز ـ زيت السمك

جدول يبين أهم الفيتامينات والأمراض الناجمة عن نقصانها في الجسم وأماكن تواجدها

الفيتامين	أماكن تواجده	المرض الناتج عن نقصه
A (آ)	الخضروات والبازيلاء ـ البندورة ـ اليقطين ـ الجزر ـ الزبدة ـ اللبن الجبن ـ صفار البيض ـ زيت كبد الحوت	جفاف ملتحمة العين ـ العشى الليلي ـ جفاف الجلد ـ ضعف مقاومة الأغشية المخاطية للعدوى
B1 – B2 (ب ١ ـ ب)	اللحم ـ السمك ـ الكلاوي ـ الكبد ـ البقول ـ البيض ـ اللبن	التهاب الأعصاب ـ ضعف الأمعاء ـ فقدان الشهية ـ نقص الوزن ـ إمساك ـ صداع مرض البلاجرا(*)
K (ج)	البرتقال ـ الليمون ـ البازيلاء ـ البندورة ـ اللفت ـ الكرنب ـ الفريز ـ الأناناس	الإسقربوط (**) ـ نزف الأوعية الدموية والشعرية ـ ضعف الأسنان ـ نزف اللثة ـ ضعف المقاومة للأمراض المعدية
د D	الزبدة ـ زيت كبد الحوت ـ صفار البيض ـ اللبن ـ القشطة ـ الجبنة	نقصه يؤدي إلى إصابة الأطفال بالكساح لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور وثبتهما على العظام مع التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية.
ث C	البرتقال ـ الليمون الحامض ـ التفاح ـ البندورة ـ الفليفلة الحلوة معظم الفواكه	له دور فعال في انخفاض نسبة الكولسترول في الدم

(*) مرض البلاجرا: مرض شائع يصيب الفلاحين، يظهر بصورة مرض جلدي في الأطراف وتحت الجلد، ويبدو الجلد كأنه مغطى بطبقة من القشور التي تتشقق، إضافة للإسهال والضعف العام بالأعصاب يؤدي للخبل ثم الوفاة

(**)الأسقربوط: مرض يصيب الجسم نتيجة سوء التغذية يؤدي إلى ضعف عام في الجسم لمقاومة الأمراض وقد يؤدي إلى تساقط الأسنان والشعر.

الغذاء والجمال

بإمكـان الإنسـان وخاصـة النسـاء أن يحـافظن علـى رشـاقة أجسـامهن ونضـارة بشرتهن من خلال استخدام الغذاء الصحي باللجوء إلى الفواكه والخضار الطازجة والابتعاد عن مساحيق التجميل التي تقضي على البشرة من الداخل وتجعلها مدمنة عليها إن فارقتها يوماً واحداً ظهرت الآثار السلبية لها .

إن تناول المواد التي تحتوي الكبريت يعطي نضارة للبشرة وإشراقاً في الوجه ويقضي على حب الشباب والبثور وتناول الخس والبصل والفجل نيئاً على شكل سلطة هو الحل لكل مشاكل البشرة والجلد ، وتناول القمح والعدس والبيض والخوخ والعنب وبعض اللحم يعطي الوجه توردا جميلاً لاحتوائها على عنصر الحديد الهام، كما إن تناول الحليب صباحاً ومشتقاته مساءً يعطي الأسنان بياضاً لامعاً وعظاماً قوية ، وتناول السمك والثوم ينمي الشعر، ويوازن إفرازات الغدة الدرقية لاحتوائهما على مادة اليود ، ويمكن استعمال الخضار والفواكه خارجياً مع الاستغناء عن المساحيق والأصبغة أسبوعياً كمايلي :

_ وضع شرائح من الخيار أو القثاء أو البندورة أو الموز يعطي بشرة ناعمة صحية ، وإذا تأخرت النتيجة يمكن دهن الوجه بقليل من الحليب بعد غسله من أي أثر للمساحيق السابقة.

_ وضع كمية من التوت في قطعة قماش نظيفة ، ومسح الوجه بالعصير الناتج عن الضغط بالأصابع يعطي نعومة للوجه كالحرير .

_ تدليك الشفتين بقطعة من الإجاص أو الشوندر الأحمر لمدة عشر دقائق كل يوم يكسب الشفاه نضارة ويمنع تشققها .

_ وضع قطعة من الليمون الحامض الطازج فوق قصبة الأنف بحيث تمس حافتي الأنف ، يزيل التجاعيد من هذه المنطقة .

_ مسح الوجه بقطعة من القطن المبللة بماء الورد وتبديلها كلما اتسخت ينظف البشرة ويفتح مسامات الجلد .

_ دلك الوجه بمنقوع البقدونس لعدة أيام، وفركه ببقايا الأوراق المتبقية يخلص الوجه من النمش والزيوان .

_ غسل الوجه بالماء والصابون بعد كل هذه العمليات يعطي وجهاً مشرقاً نضراً جميلاً.

الفصل الرابع

(الرياضة بين الجسد والروح)

مقدمة

العلاج بالضغط على اليدين والقدمين

بعض الملاحظات حول الرياضة الجسدية

الرياضة الكاملة (الروحية والجسدية)(التأمل الباطني واليوغا)

من اليوغا ... (تمرين السلام على الشمس)

من تجاربي الشخصية في التأمل الباطني .

المقدمة

الرياضة .... لا أحد ينكر أو يجهل مدى ما تقدمه لأجسادنا وأرواحنا وعقولنا من فوائد ، فهي مفتاح الجسد على العالم ومفتاح العقل على الجسد والروح .. منذ القديم اهتم الإنسان بالرياضة وأدرك ما لها من فوائد في الحفاظ على صحته ونشاطه، ولعل أول نشاط رياضي مارسه الإنسان القديم كان الركض الذي استخدمه لمطاردة الحيوانات واصطيادها لغذائه، ثم تعرف غيرها حسب الحاجة ، فمن السباحة ، إلى الصيد إلى ركوب الخيل و المصارعة ...... وكلما ارتقى صار يفكر بروحه وعقله فكان أن تعرف التأمل واليوغا وغيرها ....

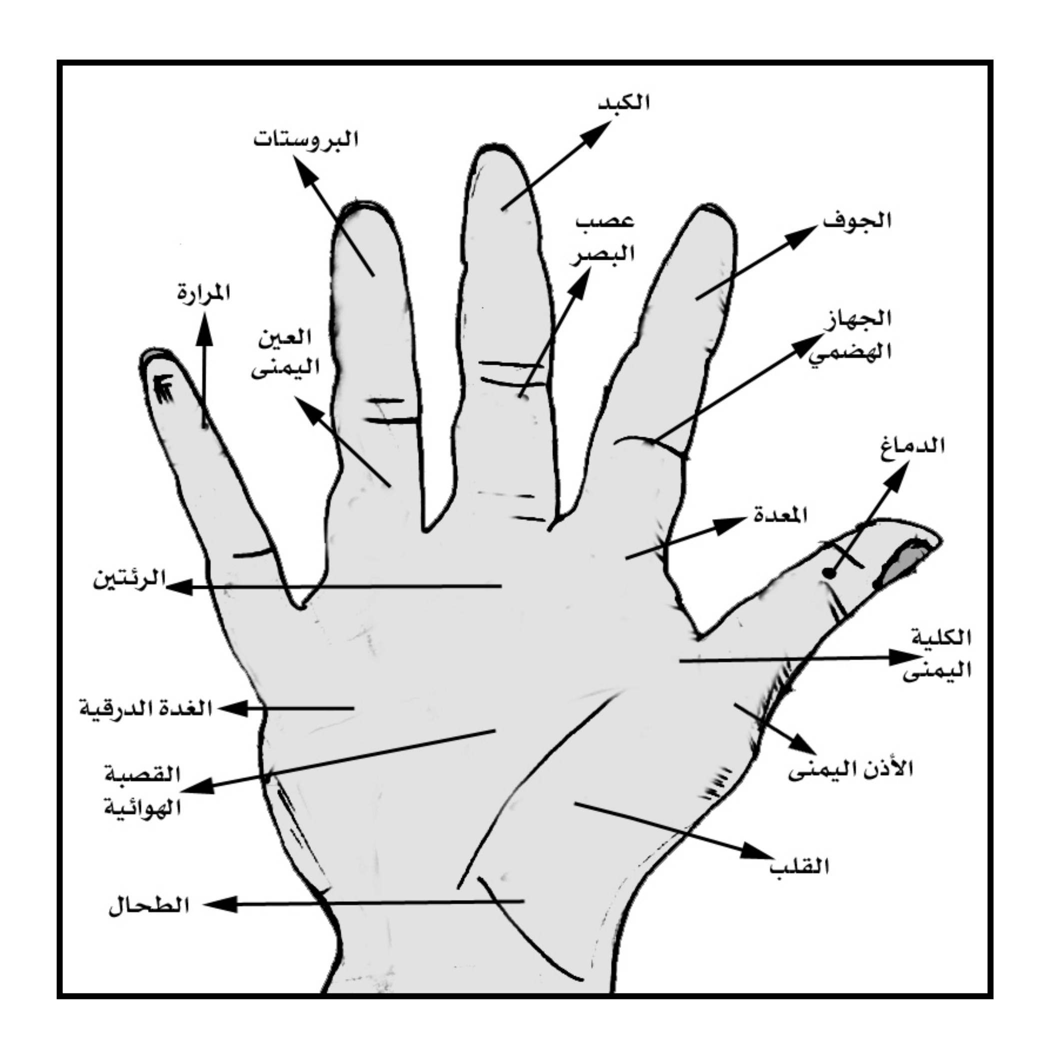
وفي هذا الفصل سنفتح الباب على مصراعيه للجميع ليجربوا ، و يحاولوا في مختلف مجالات الرياضة ، فالرياضة الجسدية هامة جداً حيث تعطي الجسد القوة والحيوية والنشاط، وأما التأمل واليوغا فهي الدرب لارتقاء الأرواح ومعراجها نحو الحقيقة المطلقة والانعتاق من ربقة المادة في هذه الدنيا وسنبدأ هذا البحث بالحديث عن العلاج بطريقة الضغط على القدمين واليدين ، بعيداً عن أي دواء كان . كيميائياً أو نباتياً .

وهذه الطريقة استخدمها الهنود القدماء والصينيون الحكماء ، واستطاعوا من خلالها الحصول على نتائج مذهلة .

العلاج بوساطة الضغط على اليدين والقدمين

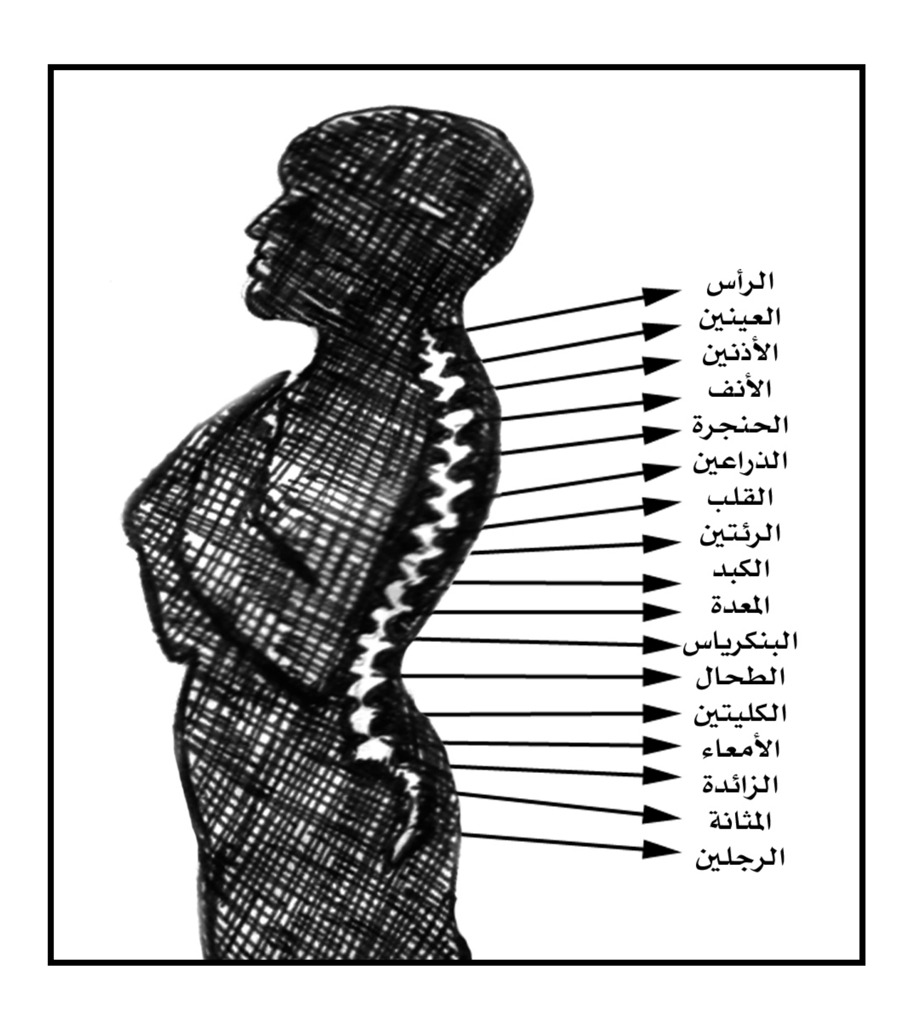
إن العلم يثبت ما أدركه علماء الهند وحكماء الصين من أن جميع أعصاب الجسم تنتهي في الرأس واليدين والقدمين وهذه الأعصاب هي التي تنقل الإحساسات للدماغ ناقلة معها الحيوية والحياة للجسم، وبالضغط على نهايات الأعصاب في الأماكن المحددة كما في الشكل (٩) يمكن أن ينبه أعضاء وأجزاء الجسم المريضة ويدفعها للقيام بوظائفها الطبيعية مما يساعد على شفائها مما تعاني، فعندما نشعر بأي ألم في أي عضو من جسمنا ، ما علينا إلا أن نضغط على المنطقة

المحـددة في كـف اليـد المحـددة حتـى نـتخلص مـن الألم ويعـود هـذا العضـو لعملـه الطبيعي مع العلم أن اليد اليسرى تؤثر في الجهة اليسرى واليد اليمنـى تـؤثر في الجهـة اليمنى ، فمثلاً إذا شعرت بألم في عينك اليمنـى قـم بالضـغط (أو اطلـب مـن غيـرك) أن يضـغط فـوق القسـم الأول مـن بنصـر اليـد اليمنـى لمـدة عشـر دقـائق وانتظـر مـا سيحصـل، أو شـعرت بـألم في أذنـك اليمنـى فقـم بالضـغط فـوق جـوف إبهامـك ... بإمكانك التجربة وفق الشكل التالي والتأكد من النتائج :



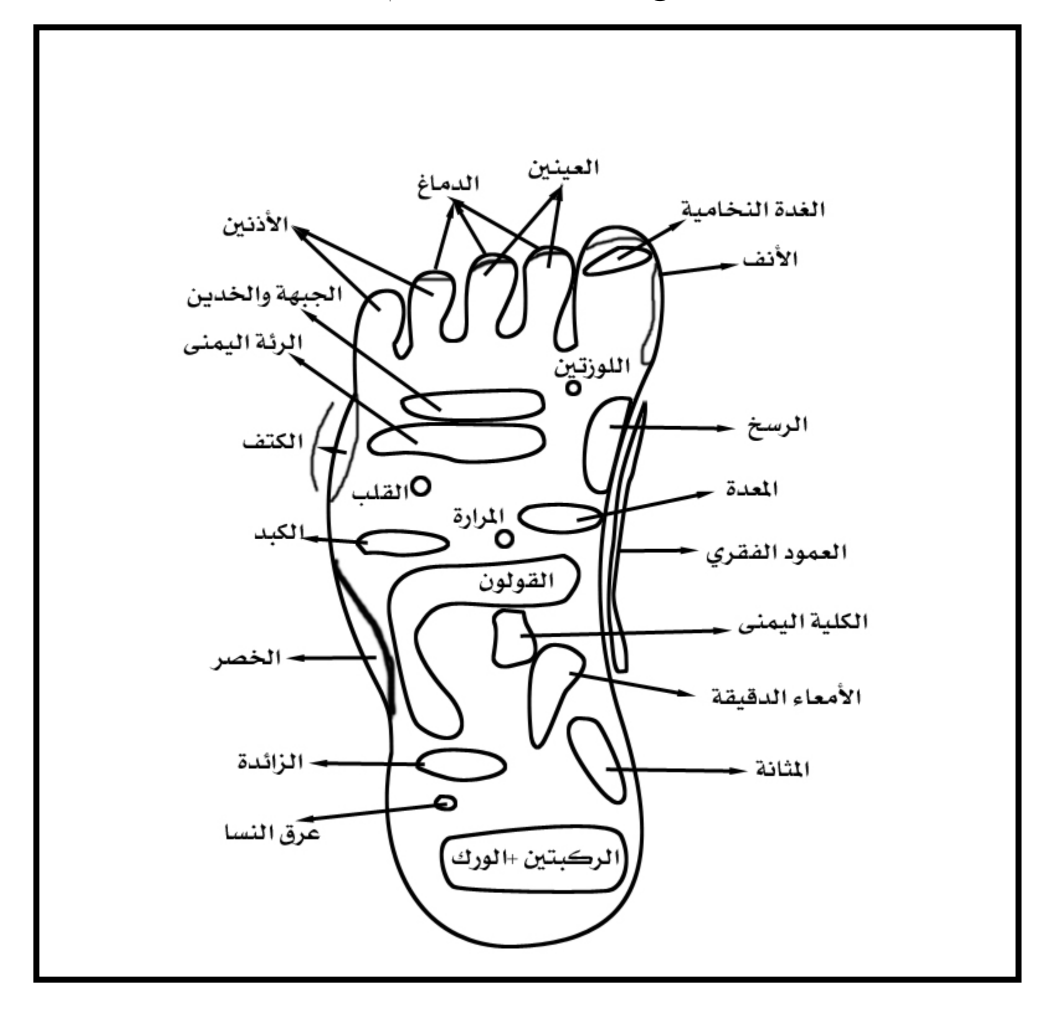
الشكل (٩)

ويمكن استعمال كلتا اليدين في حال الألم العام حيث تجمع الأصابع معاً ويضغط عليهما بشدة لمدة عشر دقائق .كما يمكن الضغط على العمود الفقري وفق الشكل (١٠) حيث أن لكل عضو في الجسم عصب واصل إلى فقرة معينة فعندما نقوم بالضغط عليها يرتاح العضو المصاب ، فمثلاً أول الفقرات الرقبية تفيد في آلام الرأس وبعدها تفيد العين وبعد الأذن ...... وآخر الفقرات العصعصية تفيد الرجلين .



الشكل (١٠)

ومثلما قمنا بالضغط على اليدين نستطيع الضغط على باطن القدمين للغاية نفسها . حيث يمكننا التخلص من آلام أي عضو في جسمنا بالضغط على المكان المناسب له في باطن القدم مع مراعاة عدم استخدام الكعب العالي أو الحذاء الضيق، واستخدام الغذاء الصحي، ويجب نقع اليدين بالماء الحار لخمس عشرة دقيقة قبل الضغط على أي نقطة، وفي حال التعب الشديد نتيجة السير الطويل أو الوقوف لمدة طويلة يجب نقع القدمين بالماء الساخن صباحاً ومساءً مع إضافة بعض أعشاب القمح الأخضر، والشكل (١١) يوضح النقاط في باطن القدم اليمنى .



الشكل (١١)

بعض الملاحظات حول الرياضة الجسدية

الرياضة كما سلف تمنح الجسد القوة والحيوية والنشاط ، كما وتعطيه القوة في مجابهة الأمراض ، إضافة لمنحها الإنسان الثقة بالنفس، لكن الرياضة الجسدية تختلف كل الاختلاف عن الرياضة الروحية فالأولى حركات وألعاب وتمارين تهدف لتقوية الجسد وزيادة ثباته على هذه الأرض . والأخرى نهج حياة ، ومعراج روح للارتقاء نحو الصفاء والحقيقة ، بعيداً عن عالم المادة الفاني ، وشتان بين الاثنين .

ولكننا نقدم هذه الملاحظات حول الرياضة الجسدية لمن يصعب عليه الولوج لعالم التأمل واليوغا ، وهذه سوف تكون طريقاً للثانية توصل إليها إذا استخدمت بشكل سليم وصحيح ،وهذه الملاحظات تطبق على جميع أنواع التمارين الرياضية :

١ _ يجب ممارسة الرياضة في الصباح الباكر ، بعد الاستيقاظ مباشرة ، فالجسم بعد استراحة النوم تتجدد العضلات وتصبح جاهزة لممارسة التمارين ، وكذلك فإن حركة الدم في الأوعية تخف أثناء النوم نتيجة الاستلقاء ، والرياضة الصباحية تعيدها إلى وضعها الطبيعي ، إضافة إلى أن الطاقة الكامنة في الجسم تكون في أوجها صباحاً وهذا ما يجب استغلاله .

٢ _ يجب مزاولة التمارين الرياضية في مكان جيد التهوية ، ويجب فتح النافذة حتى وإن كان الجو بارداً ،أما في الصيف فيفضل ممارستها في الهواء الطلق حيث يستفيد الجسم من اكبر كمية من الأوكسجين .

٣ _ إذا مارست الرياضة فيجب ألا تقل فترة التمرين عن ثلاثين دقيقة ، أي عندما تحس بأن حرارة جسمك ارتفعت وبدأت تتعرق أما المبتدئ فيمكنه البدء بالتمارين لعشرة دقائق يومياً مع زيادة خمس دقائق يومياً .

٤ _ يجب ممارسة التمارين الرياضية على الريق وقبل الإفطار ، ويجب تفريغ المثانة والأمعاء قبلها .

٥ _ يجب ممارسة الرياضة بالشورت الرياضي ليتأمن تبخر العرق جيداً ، ويتم تدليك الجسم بالهواء ، أما من يعاني من زيادة الوزن فيفضل ارتداء لباس صوفي ذي

قبة عالية ، أو لف الجسم بالنايلون لتزيد من حرارة الجسم ويتم حرق الشحوم والدهون المتراكمة .

٦ ـ يجب ممارسة الرياضة على سجادة ناعمة ، أو بطانية ، أو شرشف يتم طيه ثيتين ، وخاصة للتمارين التي تحتاج للاستلقاء أو الركوع على الركبتين .

٧ ـ يجب شرب جرعات من الماء الفاتر قبل البدء بالتمارين ... ويمكن شرب بعض الماء أثناء التمارين خلال الاستراحة بين تمرين وآخر ، ويمكن شرب العصير الطبيعي قبل التمارين شرط ألا يكون بارداً .

٨ ـ يجب بعد اكتساب الخبرة في التمارين الرياضية ممارستها بعينين مغمضتين لتجنب المؤثرات البصرية ، ويمكن وضع موسيقا ذات إيقاع يناسب ترددات التمارين وتواترها .

٩ ـ إذا كنت تشعر بتعب أو آلام في جسمك فيجب التوقف عن ممارسة التمارين أو التخفيف منها ، أما إذا كنت كئيباً أو حزيناً فالرياضة أفضل علاج لحالتك .

١٠ ـ يجب التنفس دائماً بتواتر ثابت بطيء نسبياً عميق المخرج حيث يتم شهيق الهواء من الأنف وخاصة في أوقات الشتاء لأن الأنف يسخن الهواء الداخل ليعادل حرارة الجسم فلا تحصل مشاكل صحية ، ويكون الزفير منن الفم .

١١ ـ في فترة الحيض تمنع النساء من ممارسة الرياضة ، وخاصة التمارين التي تحتوي على الاستلقاء ورفع الساقين ويمكن للنساء والحالة هذه ممارسة بعض التمارين البسيطة لليدين وتدوير الرأس والجذع .

١٢ ـ البدء بالتمارين تدريجياً ، ويجب زيادة عدد مرات التمرين الواحد يومياً قدر الاستطاعة ، مع عدم النزول بعدد المرات المنفذة إلا في حالة التعب أو المرض .

١٣ ـ بعد الانتهاء من التمارين الرياضية لا يجب التوقف مباشرة بل يجب التخفيف من الحركة تدريجياً حتى لا يتشكل حمض اللبن في العضلات ، ومن ثم يؤخذ دوش بارد صيفاً وشتاءً ، ولمن لا يستطيع يكون الدوش شتاءً بماء فاتر .

ملاحظة :

لن نذكر في هذا المجال التمارين الرياضية إذ أنها معروفة لدى الجميع صغاراً وكباراً ، ولكنني أود أن أذكر بأن أهم الرياضات السهلة التي لا تحتاج إلى أدوات معينة ، وتناسب جميع الأعمار هي رياضة المشي السريع (المشي البطيء لا يفيد حتى لو قطعنا مسافة أكبر وتعبنا أكثر) ويكون هذا المشي دون رفع القدمين عن الأرض أكثر من (٥ -٧ سم) والسباحة من الرياضات الهامة لجميع عضلات الجسم، وهي لا تعرف صغيراً أو كبيراً رجلاً أو امرأة فنحن ننصح بها وخاصة لمن لديهم ضمور في العضلات أو نقص في عمل القلب .

ويمكن الاستعانة بأدوات منزلية في بعض التمارين كالكتب والوسائد والكراسي ، أو النافذة وخاصة لمن ينشد تقوية عضلاته بمعاندتها بالأثقال أو النوابض البسيطة .

الرياضة الكاملة (الروحية والجسدية)

(التأمل الباطني واليوغا)

في هذا السياق من الكلام لن نتوسع كثيراً في موضوع على غاية من الأهمية والفائدة ، إذ يحتاج هكذا موضوع إلى آلاف الصفحات من الكتب والمجلدات، وهي صارت متوفرة بفعل تطور الترجمة في مكتباتنا العربية، ولكنني ولتجربتي الشخصية وجدت أن محتويات هذا الموضوع مرتبطة بمحتويات كتابنا هذا، إذ أن الهدف الأسمى الذي ننشده هو الحصول على حياة سليمة هانئة خالية من الأمراض والمشاكل ، وإذا ما وجدت فمعالجتها بعيداً عن الأدوية الكيماوية التي تضر أكثر مما تنفع .

جسمنا هذه الأمانة التي حملنا إياها الخالق سبحانه مكون من قسمين: أحدهما كثيف كثافة التراب والماء والآخر لطيف لطافة النور، الجسد بكثافته وأعراضه الزائلة ، وأمراضه المتواترة هو مرآة الروح وانفعالاتها وحالاتها ما بين ثورة

وتمرد أو رضوخ وإذعان ، أو معرفة تقود للخلاص والحرية بالعودة والاتحاد بالمطلق الواحد .

وبإمكان أي شخص أن يخلص روحه ومن ثم جسده من كل ما ينتابه من أمراض إذا عرف كيف يعرج بها نحو الحقيقة والمعرفة ، وصولاً بذاتنا الآنية إلى الذات الجوهرية الكامنة في داخل كل إنسان ،(الإنسان الكامل ، الإنسان المطلق، الإنسان الإله ، الإله الإنسان) جوهر كل منا كيف نصل إليه كيف تصبح (أنت هو ، وهو أنت) كما يقول العارفون الحكماء ؟ كيف السبيل لتجاوز هذه العلائق الخمسة التي تشدنا إلى قاع المادة اليوغا ...... الانعتاق من قيد المادة والاندماج بجوهر الحقيقة ، كبيرة هي عظيمة ، عصية على العاصين ، مفتوحة الأبواب أمام مفتوحي العقول والقلوب .

والتأمل الباطني فرع من شجرة باسقة عظيمة الجذور ، هو الدرب لكافة الناس ، غنيهم و فقيرهم وليس حكراً على المتعبدين العارفين والحكماء المنعزلين .

نعم أخي وصديقي القارئ ، هكذا هو التأمل بتسامحه ، بهدوئه ، باتزانه ، درب يمكن لكل راغبٍ طالب يمتلك الإرادة والتصميم على مغادرة جسده الفاني أن يسير فيه . البداية صعبة شائكة مقيدة برغباتنا وأهوائنا ، ولكن عندما نتجاور الخوف والطمع والرغبة الزائلة نكون قد وضعنا قدمنا على أول درجة من سلم الارتقاء الروحي، ليس ارتقاء للأعلى ولا لليمين ولا لليسار ، هذه اتجاهات لا توصلنا إلى غاياتنا ، وإنما ارتقاء للداخل ، للكامن فينا ، والكامنين فيه ، للمطلق ... للجوهر الأصل لكل الجواهر المقدسة .من الممكن أن تؤدي الكلمات إلى طمس المعنى بدلاً من الإفصاح عنه وكشفه ، كما يقول الحكيم الطاوي (شونغ تزو) ((توجد الكلمات لأجل المعنى ولكن عندما تدرك المعنى بإمكانك طرح الكلمات جانباً)) نعم ما حاجتنا لكسر صندوق ، والمفتاح معنا ما حاجتنا لسلم نقطف من خلاله الثمار ... والثمار بين أيدينا ؟ من المستحيل نقل حقيقة التأمل عبر الكلمات فقط ، فالكلمات تقف عاجزة أمام حالة شعورية وجدانية ، يصعب تفسيرها أو شرحها ، ولكن عبر التجربة الشخصية يمكن التعرف على اليوغا ... على التأمل الباطني (رغم كثرة أنواع التأمل لكننا سنركز عليه في هذا البحث) لا يمكن

إدراك جوهره إلا إذا عايشناه ، وصار حياة في حياتنا ، ونمطاً من تصرفاتنا . لذلك ما سنقدمه هنا من بعض تمارين التأمل الباطني لن تعطي أكلها إلا إذا جرب المرء بنفسه وواظب وصبر رغم كل المعوقات التي ستواجهه حتماً .

فالتأمل حالة وجدانية واعية وطريقة معيشة، ووسيلة لتطوير الذات لتصبح أكثر وعياً وإدراكاً ويستوجب ذلك منك استرخاءً تاماً ، والتزام حالة ذهنية مختلفة كل الاختلاف عن غيرها . يفتح التأمل أمامك المجال للعيش بعيداً عن أعباء الحياة وضغوطات العمل والبيت ، يجعلك أكثر هدوءا أكثر طمأنينة وقدرة على تحمل أعباء ومواقف جديدة ، كنت ستنهار أمامها لولاه ، وكلما حاولت القيام بتجربة استرخاء عميق يكون الذهن متوقداً والجسم مسترخياً ، يتغير التنفس يصبح أبطأ أعمق منتظماً، ويقل معدل نبض القلب ، وينخفض النشاط العضلي ، يبقى الجسم ساكناً ، هادئاً ولكنه يكون نشيطاً جداً أكثر من أي وقت مضى ، يستعمل الأوكسجين بمعدل ضئيل وكذلك أكسيد الكربون وينخفض التركيز السكري في الدم المرتبط بحالة القلق والاضطراب، يعود الجسم إلى حالته الطبيعية الأولى .

أ _ كيف نبدأ التأمل الباطني ؟

لنبدأ بداية صحيحة تقودنا في طريق صحيحة يجب أن نتقيد بالشروط التي سنذكرها وحفظها غيباً .

● **تحضير المكان :** إن المكان الذي سنمارس فيه تأملنا الباطني له أهمية في البداية فيجب أن يكون المكان هادئاً ومريحاً ، حيث لا يزعجنا أحد أثناء التأمل ، وهذا هام جداً لكن أهمية المكان ليست بقدر شخصية المرء ولكن يجب أن نختار مكاناً مناسباً في البداية ، وبعد قطع شوط في التأمل يمكن ان نمارسه في أي مكان حتى بوجود الضجيج . ويمكن ممارسة التأمل بين أحضان الطبيعة لأنها بأصواتها ، وهدوئها تساعد على تحقيق الانسجام العفوي بين الشخص وتواتر المنظر الطبيعي .

● **إعداد الذات :** إعداد الذات الباطنية أهم من إعداد المكان بكثير وهو صعب بالبداية ، إذ علينا ان ننسى كل ما حولنا من أشخاص وهموم ، ومشاكل ومصالح ومطامح ، لكن بالتدريج يصبح حالة تلقائية لا تحتاج أي عناء ، مثل من ينزع حذاءه ليدخل الغرفة ، كذلك يصبح نزع كل ما حولنا لندخل التأمل،وهذا الإعداد يهدف إلى تحقيق الاسترخاء الجسدي ، بينما ينتقل الذهن إلى التركيز على نقطة بؤرية (نقطة يركز عليها الانتباه مهما كانت صغيرة .....) .

● **الاسترخاء :** للاسترخاء الصحيح الذي هو بوابة الدخول إلى عالم التأمل الباطني ، عليك الجلوس بارتياح واتخاذ وضعية ملائمة للتأمل، حاول أن تستلهم المقطع التالي مكرراً كل جملة منه في ذهنك والجملة الأولى : (إني أرخ عضلات قمة رأسي) ركز اهتمامك على عضلات الرأس ، حاول أن تشعر بالتغيير النوعي .... واظب على التركيز ولا تفكر بشيء آخر . ثم كرر الجملة التالية (إني أرخي عضلات وجهي ورأسي) ركز على الجزء المشار إليه في عقلك . أنا أبدأ الآن بالاسترخاء ....

(إني أرخي عضلات العنق) . ركز

(إني أرخي عضلات الكتفين) . ركز

أنا أشعر الآن بالهدوء والاسترخاء .

(إني أرخي عضلات ظهري) . ركز

(إني أرخي عضلات جبيني) . ركز

أصبحت الآن أكثر هدوءاً واسترخاء من أي وقت مضى

(إني أرخي عضلات الذراعين واليدين) . ركز

أصبحت الآن أكثر هدوءاً واسترخاء من أي وقت مضى .

إن جسمي هادئ ..... إني هادئ .... إني في سلام

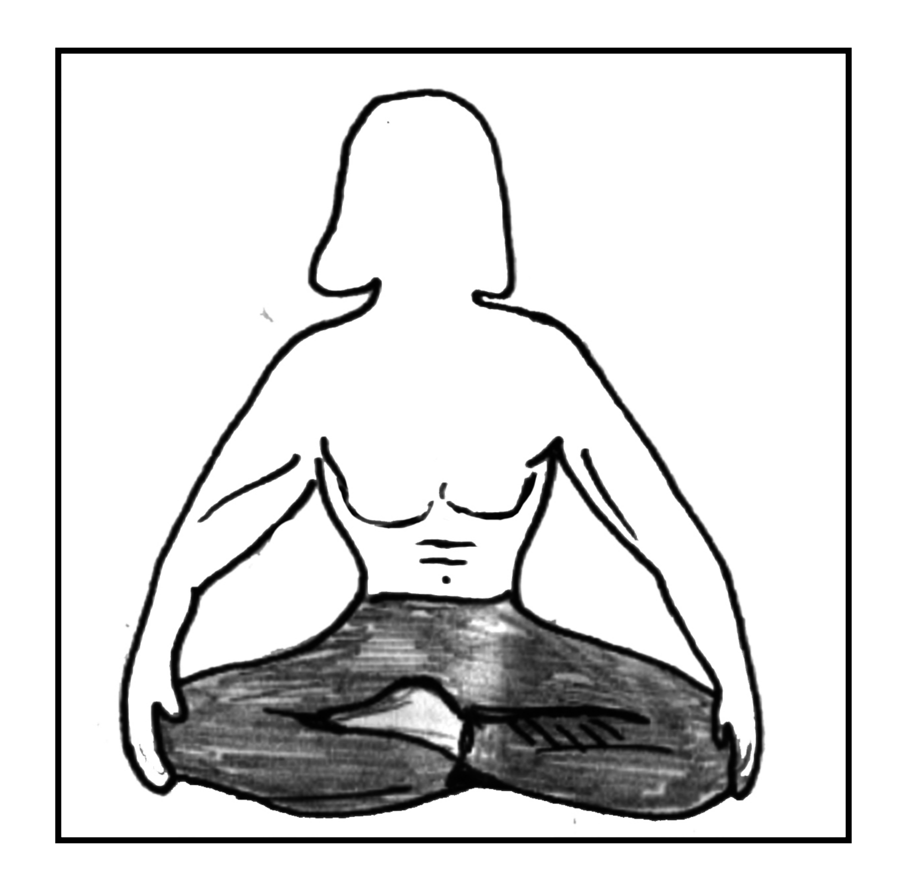
يجب تكرار هذا التمرين ذهنياً ، وبشكل مقصود ، ويجب أن تغرس كل عبارة في الذهن حتى تأخذ مفعولها .

بعـض الأشـخاص يسـتخدمون البخـور ، وإشـعال الشـموع لإضـفاء شـيء مـن القدسية على الحالـة ويمكنـك أن تستخدم ذلـك بالبداية وإذا كـان تأملـك مـا بـين الساعة العاشرة ليلاً والواحدة صباحاً بإمكانك الاستماع إلى موسيقا خاصة بالتأمل (أصوات الطبيعة البدائية) فهي تساعد كثيراً وتعطي حالة من الهدوء والاسترخاء .

وعنـدما يكـون الاسـترخاء كـاملاً يصبح بمقـدورك المباشـرة بالتأمـل البـاطني المركَّز على موضوع معين، ويستحسن المباشرة بافتتاح الحالة التأملية . فتقول مثلاً : (إني أفتح الآن هـذا التأمـل البـاطني)، أو بإمكـانـك استخدام صورة ذهنيـة ملائمـة كمـا لـو أنـك تنـزع السـتار عـن عقلـك البـاطني وإذا أصـابك بعـض الشـرود أثنـاء الاختبار، اشرب شيئاً ساخناً مع قطعة من البسكويت .

حاول تسجيل تجاربك الباطنية في دفتر خاص . افعل ذلك يومياً وكلمـا حاولـت . كما يلي : التـاريخ بالعـام والشهر واليوم _ الزمـان الوقت _ البنيـة (موضوع التأمل الذي ركزت عليه) الإنجازات _المعوقات

● **وضعية الجسم :** لا يجوز ممارسة التأمل دون أخذ وضعية مناسبة للجسم فلا يجـوز أن تكـون واقفـاً ، أو مسـتلقياً ، أو جالسـاً علـى كرسـي أو غـيره .. وإنمـا الوضعية المناسبة والصحيحة والمستخدمة عند جميع ممارسي اليوغا والتأمل هي وضعية (النيلوفر) الشرقية المصدر التي استخدمها الهنود والصينيون القدماء وما زالـت حتـى الآن، هـي أفضـل طريقـة للجسـم يكـون فيهـا متزنـاً مسـتقراً ، والعمـود الفقري مستقيماً، وبمقدور الإنسـان التزام هـذه الوضعية بارتيـاح ولمدة طويلـة حيث تمكن هذه الوضعية من التنفس بطريقة ملائمة تسمح بتدفق الطاقة المرجوة ، وهـي تقتضـي جلوسـك علـى الأرض متربعـاً (تتشـابك الأرجـل تحـت جسـدك) ويـديك تسترخيان فوق الركبتين والشكل (١٢) يوضح الوضعية .



الشكل (١٢)

● **التنفس** : في التأمل يجب أن يكون التنفس عميقاً متواصلاً متواتراً صادراً عن الحجاب الحاجز، ويفضل استخدام التنفس المربوع فهو يعطي نتائج عظيمة، إضافة إلى سهولته وبساطته وهو كما يلي :

١ ــ خذ نفساً عميقاً مربوعاً صادراً عن الحجاب الحاجز، واستمر بالشهيق من الأنف حتى التعداد أربعة (يمكنك أن تعد بذهنك حتى العدد أربعة) .

٢ ــ ازفر الهواء من فمك حتى التعداد أربعة .

٣ ــ خذ نفساً عميقاً عند قمة الرئتين حتى التعداد اثنين.

٤ـ تنفس ببطء متابعاً النفس ذاته حتى التعداد أربعة

٥ ـ أفرغ الرئتين حتى التعداد اثنين فقط

٦ ـ ابدأ من جديد كما في الخطوة الثالثة وما بعدها .

❖ لا تكرر الخطوة الأولى والثانية إلا في بداية التجربة فقط

❖ لا تحاول أن ترهق نفسك في البداية يكفي أن تمارس التنفس المربوع ست مرات في الجلسة الأولى . وهذا كافٍ تماماً) .

ب ـ بعض الصعوبات التي ستواجهك وكيفية تجاوزها :

لا تحسب أنك ستنجح منذ التجربة الأولى أو العاشرة حتماً ستواجهك صعوبات ، يمكنك تخطيها ، إذا عرفت كيف تفعل ذلك إضافة للتصميم والإرادة ، وقبل كل ذلك هدفك الذي تسعى له من خلال التأمل .

● **الوقت المناسب :** في البداية يكون الأمر صعباً عليك وخاصة أصحاب الأعمال الكثيرة ، لإيجاد نمطية يومية كل يوم ، فأنت تحاول إدخال أمور جديدة على حياتك عليك أن تجري لها مكاناً في مجرى حياتك اليومية . ويمكن الاكتفاء بجلسات قصيرة بالبداية (١٠ دقائق) حتى تصبح الجلسات عادة رئيسية ويمكن حينها زيادة الجلسات إلى (٢٥ دقيقة) ويمكن ممارستها صباحاً باكراً أو ليلاً حسب ما تجده مناسباً لك .

● **القلق والخوف من الخطا :**

كثيراً يتساءل الإنسان السائر في دروب التأمل، (هل أمارس التأمل بشكل صحيح)،فيقلق نتيجة هذا السؤال ولا يستطيع أن يركز في تجاربه اللاحقة لذلك عليك ألا تقلق حتى وإن لم تحصل على نتائج جيدة في البداية ، طالما أنك تسير وفق القواعد المدروسة والشروط المحددة (خاصة لمن لا يملك معلماً أو مرشداً يقوم

أخطاءه) فكل ما تحتاجه هو قليل من الصبر والإرادة لأنك تغير حياتك وتستبدلها بحياة جديدة أكثر إشراقاً وهدوءاً واطمئناناً .

● **عدم التركيز :**

قد تصادف في البداية تشوشاً بالأفكار وعدم القدرة على التركيز فعليك أن تدع الأفكار الجانبية تمر دون اهتمام بها محاولاً التركيز على النقطة البؤرية موضوع تأملك، وإذا كنت تحاول ومرت بذهنك أية فكرة خارجية واجهها بالقول : ((شرود .... شرود ....شرود ... أو شهوة ملحة ... شهوة ملحة ... شهوة ملحة ...) فمثل هذا التكرار لهذه الكلمات يحميك من الوقوع في الذهول ويبعد عنك قلة التركيز .

ج ـ بعض التمارين في التأمل الباطني :

هذه التمارين مفيدة حقاً ويمكن ممارستها بسهولة ويسر، ويستحسن التزام كل تمرين لفترة معينة من الزمن قبل الانتقال إلى تمرين آخر ، وهذه الفترة يحددها مدى إتقانك للتجربة ، مع الاستعانة بالمرشد أو المعلم إذا وجد ، أو من خلال مطالعة هذه الإرشادات بعناية دون تسرع ، ثم البدء بالتمرين . ثم تحقيق الاسترخاء العضلي بسهولة ، والوضعية المناسبة (النيلوفر) والتنفس المربوع ثم تسجيل التجربة بعد تنفيذها وفق ما مر سابقاً .

وإليك بعض التمارين التي يمكنك تنفيذها بسهولة ونقصد بكلمة (سهولة) أن هذه التمارين مبسطة للمبتدئين حيث أن هناك تمرينات تحتاج لفترة طويلة من الخبرة الشعورية والدراية الجوهرية، وهي يصعب وصفها بكلمات أو التعبير عنها بحركات، وإنما يكتشفها الإنسان كلما غاص في التأمل بأنواعه المختلفة، فكلمة سهولة هنا تعني أن هذه التمارين المقدمة يمكن ممارستها دون مرشد أو معلّم فقط بقليل من الإرادة والرغبة .

١ _ التمرين الأول : (تحديد مركز الدراية الشعورية)

❖ التـزم الاسـترخاء العضـلي بحيـث تجعـل الجسـم يرتخـي ببطء، كـن واعيـاً لعملية التنفس وتواتره الطبيعي دون التركيز عليها .

❖ ركز انتباهك على تواتر النفس (الإيقاع الذي يسير وفقه التنفس) عند نزول وصعود السيل التنفسي .

❖ اجعل درايتك الشعورية منتشرة في كيانك بأسره .

❖ أطرح على نفسك السؤال التالي (هل تطاوعني الدراية الشعورية) حاول أن تعرف ذلك في داخلك دون كلمات وتفكير . ونقصد بالدراية الشعورية ، معرفة ما يجري بالإحساس والشعور دون كلمات . عند إيجاد الإجابة تدرك الغاية والمغزى . إنها التجربة الهادفة إلى إدراك الذات ، وكلما كررت التجربة بدا الأمر أكثر أهمية والمغزى أكثر عمقاً .

٢ _ التمرين الثاني : (اختبار المحور)

❖ ادخل مرحلة الاختبار وكن واعياً عملية التنفس وتواترك الطبيعي .

❖ حاول الانسجام مع هذا السيل التنفسي ، واتبعه في داخلك، دعه يقودك تلقائياً ... دعه يقودك ... أدخل معه بعمق إلى تجربة التنفس، أترك له العنان ..... دعه يقودك إلى الجزء العميق من داخلك .... حيث تعبر عن جوهرك الشخصي (أنا) .

❖ استمر في ممارسة التجربة مهما طال الوقت .

❖ حاول أن تغور في أعماق المحور ، يجب أن تشعر بأن هذا الجزء من ذاتك يشع، يحلق بعيداً عن المكان والزمان ، لا حدود توقفه ولا حواجز تمنعه . حيث تدخل مع كل تجربة جديدة إلى المحور العميق في كيانك الحسي .

٣ _ التمرين الثالث :(من أنا ؟!)

هذا التمرين هام جداً لمعرفة ذاتك وحقيقة جوهرك ، فأنت لست مجرد جسد فانٍ ، أو روح خالدة .. أنت أكبر ، أعظم ، عليك اكتشاف ذلك ... هذا ما كان

يقولـه الحــلاج (أنــا .... الله ....والله أنــا) والآن أصــغ وتــابع معــي وكــن هادئــاً .... مسترخياً ..... مسترخياً :

❖ أدخل حالة الاسترخاء

❖ أطـرح السـؤال التـالي باطنيـاً ، ودون لفـظ كلمـات بالشـفاه ، عقلـك فقـط يـتكلم وأنـت مسـترخ (مـن أنـا ؟) أجـب علـى السـؤال (لسـت انفعـالاتي) حـاول أن تفكـر في معنى هذه العبارة .

❖ اطرح السؤال الثاني (من أنا) ؟ .....

أجب : (لست أفكاري) .

حاول أن تفكر في معنى هذه العبارة .

❖ كـرر السـؤال (مـن أنـا ؟) .. أجـب : (أنـا محـور الحالـة الوجدانيـة الواعيـة) ركز على مدلول هذا القول .

(❖❖❖) يجـب للمبتـدئين تقسـيم التأمـل في هـذا التمـرين إلى فـروع ، حيـث يـتم التركيز على سؤال واحد خلال الممارسة ، حتى وإن طال الوقت ومع مرور الوقت يمكن التأمل بصورة شاملة ، كوحدة متكاملة .

٤ _ التمرين الرابع : (التركيز ألتأملي على النور)

❖ أشـغل شمعـة صغيرة ، أو متوسـطة الحجـم ، واجلـس مسـترخياً بحيـث يتسـنى لك التركيز على شعلة الشمعة . كن مسترخياً لا تغمض عينيك .

❖ تأمل الشعلة وحاول التعرف على صفاتها (القسم القريب من الشمع ذو اللون الأحمر ، وبعده الأصفر ، ورأس الشعلة الأزرق)

❖ انقل صورة الشمعة وشعلتها إلى عقلك الباطني . حاول مراقبتها بعين عقلك ، واسـقاطها باطنيـاً يجـب أن تشـعر أنـك مضـاء داخليـاً بواسـطة هـذه الشـمعة ..... إن نجحت بذلك مرحى لك وإن فشلت حاول ثانية .

٥ _ التمرين الخامس (التقيد بالتنفس)

❖ التزم حالة الاسترخاء العضلي ، تنفس بصورة طبيعية .

❖ ركز انتباهك على البطن ، وراقب الصعود والنزول خلال كل تنفس .

❖ يجب مراقبة سيل التنفس دون تغييره قصداً ودون الوقوع في الشرود .

❖ سجل النتائج في الدفتر الخاص .

٦ _ التمرين السادس : (تعداد التنفس)

يمكن اعتبار هذا التمرين تابعاً للسابق .

❖ استرخ ...... تنفس بصور طبيعية .

❖ حاول إيجاد توافق مع تواتر الشهيق والزفير .

❖ حاول أن تعد التنفس ذهنياً ، مع إطالة فترة كل نفس .

❖ حاول بلوغ التعداد خمسة ، ثم ابدأ من جديد

❖ إذا شردت حاول أن تركز بشدة .

٧ _ التمرين السابع : (استكشاف الدائرة) :

تناول قطعة من الكرتون الصلب .

ارسم عليها دائرة ، لونها بأي لون تريد ، وحدد مركزها .

❖ تقيد بحالة الاسترخاء العضلي

❖ ضع قطعة الكرتون في مكان مناسب لبصرك .

❖ حدق بالنظر بالدائرة وركز التأمل حول المدلول الرمزي للدائرة .

(الدائرة تمثل الكون ومركزه جوهره وإذا رسمت خطوطاً حلزونية ابتداءً من المركز ، وأدرت الدائرة ، فيمكنك رؤيتها تشدك نحو المركز ، ويمكنك رؤيتها تسحبك للخارج والأمر سيان) فالكون هو المطلق والمطلق هو الكون .

❖ أغمض عينيك واستلهم فكرة الدائرة ، احتفظ بالرمز في ذهنك واستمر بالتأمل حوله .

❖ عندما تكون الدراية الشعورية واضحة عندك، حاول إسقاط ذهنك ضمن النقطة المحورية للدائرة ، وكن واعياً للحالة التي تدركها، عندها ستعرف بأنك صرت والمركز شيئاً واحداً .

هذه بعض التمارين في التأمل الباطني ، والتي رأينا أنها تناسب معظم الأشخاص الذين يودون خوض هذه التجربة ، للتخلص من أعباء الحياة وتعبها ومشاكلها . ويمكن لمن يريد المزيد أن يتوسع بالبحث فالكتب كثيرة والمرشدون موجودون . فهدفنا كان إيجاد ترابط بين موضوع كتابنا (القمح والأعشاب والطعام الصحي والرياضة) وصحة الجسم والعقل والروح .

(تمرين السلام على الشمس)

اليوغا

هذا التمرين هام جداً رغم بساطته وسهولته الظاهرة، إلا أن فيه من الفائدة الروحية والمنفعة النفسية ما يصعب تحديده ، ويفضل ممارسة هذا التمرين صباحاً وظهراً ، وعصراً ، وليلاً . يعني عدم القيام به أكثر من أربعة مرات متباعدة في اليوم الواحد ، وبعد مرور ثلاثين يوماً أو خمسة وأربعين يوماً يمكن تكرار هذا التمرين تدريجياً إلى أربع مرات في كل مرحلة من النهار ، بمجموع ستة عشرة مرة في اليوم .

ويجب أن نحذر الذين يشكون من مرض القلب أو أصحاب الوزن الكبير من القيام بهذا التمرين ، أو من يشكو ضعفاً عاماً أو مرضاً طارئاً أن يتجنبه ريثما يستعيد صحته ، لما في هذا التمرين من فوائد وأخطار على الجسد المريض، ويجب ممارسة هذا التمرين في مواجهة باب يمرر هواءً نقياً أو في الطبيعة وهذا أفضل .

يقوم هذا التمرين على اثنتي عشرة حركة أو(مقام) كما يسمى في اليوغا حيث أن كل حركة فيه قد تبدو للناظر مجرد حركة رياضية عادية إلا أنها لممارس اليوغا ، وهي مقام يتعرف من خلاله الحقائق، ويسعى لتمجيد الحقيقة المطلقة والاتحاد بها، هذا هو الهدف المنشود الذي يسعى له جميع العارفين

والحكماء،وسوف نشرح كل حركة أو مقام فيه ومدلولاته إضافة لتوضيحها بالصور والرسوم، حتى لا تنفذ بشكل خاطئ فيضيع المعنى وتقطع السبل أمام السائر المتعثر ، وخاصة المبتدئ منهم .

السلام على الشمس

١ _ المقام الأول (أنا هو)



❖ ضم يديك الواحدة للأخرى في منتصف الصدر ، لأجل تجمع طاقات جسدك وفكرك في الكلمة المعبرة : أنا موجود . (أنا هو) .

ويكون تنفسك في هذا المقام (أنا هو) طبيعياً (مخمس)[١٣] ، حاول ان تغمض عينيك أثناء القيام بهذه الحركة ، وركز فكرك على الطاقة الموجودة داخلكوتابعها وهي تتركز في تلاقي اليدين . فهما ستحملان لك الشعور بالوجود والمعرفة .

٢ _ المقام الثاني : (تمجيد المطلق)



❖ ارفع يديك إلى الأعلى ، خذ نفساً مخمساً عميقاً ، بطيئاً ، صادراً عن الحجاب الحاجز .

❖ احنِ بمرونة عمودك الفقري إلى الوراء قدر استطاعتك ، ثم استقر على انتصاب جسدك حتى انتهاء

---

(١٣) التنفس المخمس : هو أخذ الشهيق من الأنف حتى التعداد خمسة ومن ثم حبسه لمدة خمسة ومن ثم زفره من الفم للتعداد خمسة .

الشهيق المخمس، هذا المقام يسمح بدخول الأكسجين إلى الرئتين ويضغط على الحجاب الحاجز .

وهو يشعرك بعظمة الكون وخالقه، إنه تمجيد للذات الجوهرية المباركة للوجود ، تمجيد للمطلق الذي عرفته في جوهرك، هذا الانفتاح لتلقي الطاقة في صدرك وبث مكنوناتك للوجود يسمح لك بالاتحاد الذي تنشده .

_ المقام الثالث (تسليم الأنا للكامل)

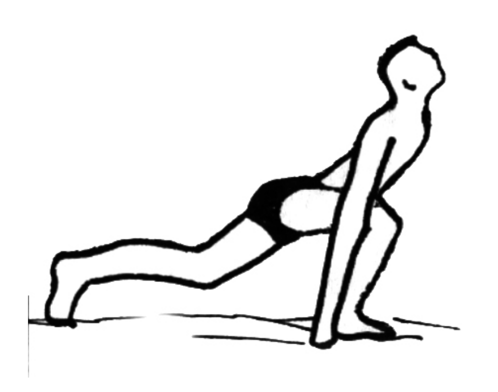
زفير مخموس



❖ أنزل يديك إلى الأرض في مقاربة للمس رأس أصابع قدميك واحن رأسك لكي تعرف كيف تحسمتسليم جميع قوى الأنا الأنانية وآلية التحكم فيها ، إلى الكامل مطلق ، إن هذا المقام سجود ، خضوع لعظمة المطلق وتسليم لكلما يمكن أن يبعدك عن الحقيقة من شعور بالأنا وكل ما يتحكم بها ، كله تقدمه للكامل فقد صرت على مقربة من التوحد ازفر الهواء من فمك منذ لحظة انحناء جسدك البطيء حتى التعداد خمسة .

٤ _ المقام الرابع : (الاستعداد للاتصال)

شهيق مخموس

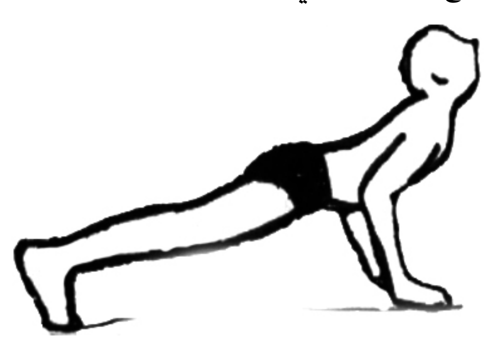


❖ أمدد رجلاً واحدة ورائك ، وخذ شهيقاً مخموساً ، وابق الرجل الثانية بين يديك _ مثلما يفعل العداؤون عندالاستعداد للركض، ولكن ليكن وجهك للأعلى مستقبلاً الفيض الجوهري بصدرك

ووجهك ، مستعداً للدخول بلحظة الاتحاد بالمطلق .

٥ _ المقام الخامس (الجسر الرابط) :

أمدد رجليك الاثنتين إلى الوراء واقطع النفس الذي أخذته محتفظاً به داخلك للتعداد خمسة مكوناً من جسدك جسراً يربط ويوحد بين العوالم جميعها (عالم الجمادوعالم النبات وعالم الحيوان والعالم البشري والعالم الإلهي) في ذاتك الجوهري توحدت العوالم واتصلت الجواهر، أنت صلة الوصل، إنها النقطة الموجزة للكون كله .



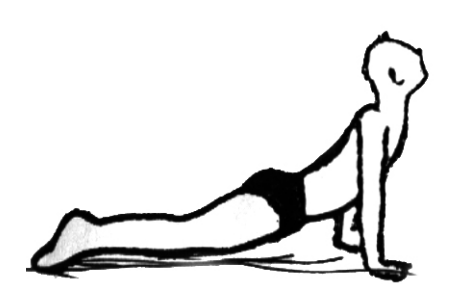
٦ _ المقام السادس : (أنا هو باق في دائرة محور وجودي)

أجعل أصابع رجليك وركبتيك وصدرك وذقنك تلامس الأرض، ولتبق بطنك مرتفعة عن الأرض في حركة تشبه ميلان الأفعى التي تجعل انحناءً خاصاً للعمود الفقري، ثم ازفر الهواء المخزن في صدرك، وهذا الانحناء يرمز إلى حركة ذبذبات الحياة من منطلق : أنا هو باق في دائرة محور وجودي .



٧ _ المقام السابع : (تحديد الانتباه للوعي) :

ألصق قسمك السفلي بالأرض وارفع صدرك بواسطة يديك مع الحفاظ على البطن ملتصقاً بالأرض والذراعين ممدودتين والرأس مرتفعاً .



_ خذ نفساً مخمساً وركز انتباهك للوعي المتنبه، وهذا المقام الجسدي الذي يشبه حركة أفعى الكوبرا عندما ترفع عنقها ورأسها.

٨ _ المقام الثامن (مرونة الجسد والفكر والعقل) :



اجعل ردفيك يرتفعان واجعل عقبي قدميك يلتصقان بالأرض وارفع وسطك في وضع يشبه الجسر القصير الممدود، وحافظ على الساقين ممدودتين دون ثني الركبتين، ونظرك يتجه للداخل نحو القدمين، وهذا المقام يعني مرونة الجسد والفكر والعقل .

٩ _ المقام التاسع : (التوازن الداخلي والخارجي)

ضع رجلك التي أرجعتها إلى الوراء في المقام الرابع إلى الأمام وابق الأخرى في الخلف ممدودة مع ثني الركبة ، ومدّد عمودك الفقري .



_ خذ شهيقاً مخمساً وارفع رأسك للأعلى والأعلى ثقة بالنفس ، مبرهناً

على توازنك الداخلي والخارجي فهذا المقام مع المقام الرابع متكاملان متبادلان، الأول يمثل التوازن الداخلي لديك والآخر يمثل التوازن الخارجي .

فقد صرت تسيطر على تواترك الداخلي ودرايتك الشعورية تحت تصرفك .

١٠ _ المقام العاشر : (التواضع وتسليم الأنا)

هذا المقام هو ذاته المقام الثالث فهنا أنت تعود بعد أن أظهرن اتزانك لتسليم الأنا والتواضع أو المطلق الكامل، فقد تخلصت تماماً من أنانيتك واتحدت أناتك الجوهرية في الجوهر المطلق طوبى لك .... وهنا عليك أن تزفر زفيراً طويلاً تخرج فيه كل ما في صدرك حيث يقوم الحجاب الحاجز بهذه العملية.

١١ _ المقام الحادي عشر : (تمجيد الحقيقة المطلقة)

هذا المقام يشبه المقام الثاني حيث يتم أخذ شهيق عميق مع رفع الذراعين عالياً ودفع الصدر للأمام ورفع الرأس في حالة من الشكر والعرفان والتمجيد للحقيقة المطلقة _ خذ نفساً عميقاً يملأ الرئتين .



١٢ _ المقام الثاني عشر (أنا هو _ أنا أنا)

هذا المقام عودة إلى المقام الأول مع فر ق كبير بين بداية التجربة التي لا زاد فيها من المعرفة والحقيقة ، وبين الوصول والاتحاد والمعرفة .... أنا هو المطلق ..... أنا ..... أنا ... كما أنظر في ذاتي للمرآة كذلك أراه .... كذلك يراني .

طوبى لكل الواصلين ...طوبى لكل العارفين ....قدست أيها المطلق ..... أيها الموجود .



من تجاربي الشخصية في التأمل :

هـذه بعـض التجـارب الـتي سـجلتها في دفـتر خـاص أثنـاء ممارسـة بعـض تمـارين التأمل الباطني، حيث كان فيها الفاشل والآخر الذي شابه بعض الذهول والشرود .... وبعضها الذي نجح وحقق غايته وهي غير مرتبة وفقاً لتاريخ معين ، وإنما هي مقتطفات عشوائية الغاية منها توضيح الصورة لمن يريد الخوض في هذه التجربة وطريقة التسجيل لها :

١ _ التجربة الأولى :

_ التاريخ : ١٥ / ١٠ / ١٩٨٧ م

_ الزمن : الساعة العاشرة ليلاً وخمس عشرة دقيقة

_ موضوع التأمل : مراقبة التنفس والتقيد به

_ إني أرخي عضلات رأسي

_ إني أرخي عضلات وجهي

_ إني أرخي عضلات الكتفين

_ إني أرخي عضلات الذراعين واليدين

أحاول الاسترخاء .....إني استرخي .... أنا مسترخ أكثر من أي وقت مضى .

أنظر لبطني الذي يصعد وينزل مع السيل النفسي ... أشعر به يسير عميقاً نحو داخلي ...ولكن ..... قطع صديق علي التجربة ...

الإنجازات : قاربت من السير خلف السيل التنفسي ... كاد يقودني نحو العمق ...ولكن لم تكتمل التجربة .

٢ _ التجربة الثانية :

_ التاريخ : ٢٨ / ١٢ / ١٩٩٠ م

_ الزمن : السابعة صباحاً تماماً

_ موضوع التأمل : من أنا ؟ (اكتشاف الذات الجوهرية)

_ دخلت حالة الاسترخاء استخدمت تنفساً مربوعاً .

_ كدت أنجح ...موجة من السعال تنتابني ...... أحاول المتابعة آخذ نفساً .....واحد اثنان ...أقطع ....أحاول المتابعة ..... السعال ثانية . .....أتوقف ....

الإنجازات : كانت التجربة فاشلة للأسف ....لابأس سأحاول في وقت آخر .

٣ _ التجربة الثالثة :

_ التاريخ : ٢٩ / ١٢ / ١٩٩٠ م

_ الزمن : الساعة الواحدة صباحاً .

_ موضوع التأمل : (اكتشاف الذات الجوهرية)

دخلت حالة الاسترخاء بسهولة ، لم تعترضني صعوبات كبيرة _ عدا بعض الصعوبة في استرخاء عضلات الجبين ....

سألت ذاتي : من أنا ؟ ....أجبت لست جسدي .....

حقاً أنا المتكلم .... لم ينطق لساني ولا نبست شفاهي ...... فمن أنا ؟

لست هذا الجسد الذي أتحكم به .

سألت ثانية : من أنا ؟ .... أجبت لست انفعالاتي

طبعاً أنا لست ذلك الحب الجارف ....ولا ذلك البركان الثائر ....

سألت ثانية من أنا ؟

أجبت : لست أفكاري ..... هل أنا مجرد أفكار ..... إذا كنت كذلك ... فكيف أكون قبل وجودها..

_ لم أعد أستطع التركيز ثمة حاجة ملحة تدعوني ..... سأتوقف

الإنجازات : متواضعة مازلت عاجزاً عن تحديد ذاتي

٤ _ التجربة الرابعة : (شعلة الشمعة)

_ التاريخ : ١٦ / ٣ / ٢٠٠٠ م

_ الزمن : الساعة التاسعة ليلاً و١٧ دقيقة .

_ الموضوع المتأمل فيه : الشمعة

_ حضرت المكان . أشعلت فيه شمعة متوسطة ، وضعتها قرب مكان جلوسي على الطاولة

_ دخلت حالة الاسترخاء ....تم الأمر دون صعوبة تذكر

_ دققت النظر على شعلة الشمعة .....أني أتابع رقصاتها تتلوى يمنة ويساراً ، مازلت مدققاً في ذلك اللون الأحمر القريب من الخيط ......أنه يشع دماً .... أصعد إلى ذلك اللون الأصفر الذي يحيط به ، يحتضنه ، يلفه بهالته . أصعد نحو ذلك اللون الأزرق المرتفع المتعالي ... إنه شفاف أستطيع الدخول إليه

_ أغمضت عيني وما زالت صورة الشمعة وشعلتها في عقلي أتابعها تتراقص شعلتها .... إنها تشع ... ذلك النور يلفني .... ينغرس في داخلي ...... أشعر أن النور ينبثق من أعماق أعماقي .

_ الإنجازات تجربة ناجحة أعطتني شعوراً أعجز عن نقله إلى الورق .

هذه بعض التجارب لن أزيد أكثر ، كما قلت فهي دليل عمل لمن يريد خوض هذه العوالم المضيئة المقدسة ما زلت في بداية الطريق والطريق طويل شامل سأستمر .... سأستمر .

خـاتمـــة

لقد حاولت جاهداً في هذا البحث أن أضع بين يدي القراء الأكارم معلومات قيمة تفوق كل التجارب النووية والذرية فتلك تهدم وتقتل ، وهذه تبني وتبث الحياة .

حاولت جمع تلك المعلومات عن القمح المبرعم ويخضور القمح ووضعت تجربتي الشخصية بين الأيادي ، ليس من باب المباهاة والافتخار ، بل أردت أن أبتدئ بنفسي قبل أن أنصح غيري وقد حصلت على نتائج طيبة شجعتني على عرض هذه التجارب.

ولم أنسى ذكر النباتات والأعشاب لما لها من استخدامات شعبية بين أوساط أهلنا ، ولما لها من ثقة عند مستخدميها ، وهذه الثقة ناجمة عن استخدام الجمع لها منذ القديم وحتى الآن، فهي شراب يقدم للضيوف وهي علاج نذود به عن أجسامنا وقد حاولت جاهداً أن أضع أسماء نباتات وأعشاب شائعة ليكون استخدامها سهلاً للجميع ، مع وضع صورة لكل نبات للتوضيح ، وربما البعض يجهل بعضها .

وكانت اليوغا والتأمل آخر ما حاولت وضعه في هذا الكتاب أيضاً نتيجة تجربة شخصية قديمة لي معها .... وهي والجميع يعلم لم تعد محصورة في بعض الأشخاص ، بل صارت سلوكاً عند الكثيرين ، ونمط حياة كثير من الشعوب التي تمهد لبناء حياتها بعيداً عن هموم الحياة ومشاكلها .

وكان المرحوم كمال جمبلاط قدوة للجميع في اهتمامه باليوغا ، أو حتى بالقمح المبرعم ويخضوره، فصار قدوة لكل راغب طالب للمعرفة والحقيقة، وقد قمت بوضع رسوم توضيحية تساعد وتسهل على مستعمل القمح المبرعم طريقة الاستخدام وتحفرها بالذهن منعاً للنسيان، والإنسان كثير النسيان .

كما وضعت رسوماً لتمرين (السلام على الشمس) لزيادة التوضيح ودقة الحركة والتنفس فالتمرين ليس مجرد حركات رياضية نمارسها لنزيد من نشاط جسمنا ، إنه معرفة للذات وغوص في الأعماق.

ويمكن لمن استصعب بعض الأشياء ، أو أغلق عليه موضوع ما ... مراسلتي للاستيضاح وإن شاء الله لن نقصر مع أي شخص يريد الاستزادة.

وفيما يخص كاسيت (أصوات الطبيعة البدائية) يمكن نسخه لكل راغب ..لأن له دوراً فعالاً في تحقيق الاسترخاء والخوض في التأمل دون شرود .

أرجو مراسلتي على العنوان التالي :

(نسيب أسعد الأسعد _ محافظة السويداء _ ناحية المزرعة _ منطقة الجلاء _ حي الكرامة)

والله الموفق لمن سار قاصداً إياه

المراجع

١ _ أصناف القمح المزروعة واحتياجاتها النشرة_ (٤١١)_ وزارة الزراعة والإصلاح الزراعي .ص٨ ١٩٨٩

٢_ كتاب (العلاج بعشبة القمح) كن طبيب نفسك : تأليف الدكتورة آن وينغمور _ تعريب بهجت أبو محسن _ تقديم كمال جنبلاط _ الطبعة الثانية ١٩٧٨ .

٣ _ العودة إلى أحضان الطبيعة – إعداد ميسر السيد _ الطبعة الأولى ١٩٩٥ .

٤ _ دليل النباتات الطبية . تأليف : بول شوبنرغ ، فرديناند باريس _ ترجمة ميشيل خوري _ طبعة وزارة الثقافة ٢٠٠١ .

٥ _ العيش بدون دواء ._ تأليف : ف . روماشوف، ف فرولوف _ ترجمة يوسف سلمان .

٦ _ صحتك غذاء : إعداد : رفعت بهجت _

٧ _ التأمل الباطني : تأليف : نعومي همفري _ ترجمة البروفسور : فارس ضاهر

.٨ _ القانون والشفاء : ابن سينا (الشيخ الرئيس حسن بن علي بن سينا)

٩ _ نشرة طبية صادرة عن لجنة الأونسكو (الأمم المتحدة) عن الثوم

الفهرس